

## STABILISATIONSÜBUNGEN

30 Sekunden Belastung + 30 Sekunden Pause!

### 1. Vorwärtsstütz



Zur Steigerung der Übung einen Fuß abheben!

### 2. Seitstütz



Zur Steigerung oberes Bein und Arm abheben, sonst angelegt lassen!

### 3. Bauchlage



Arme und Beine vom Boden abheben!

### 4. Kerze



Rückenlage, Beine werden erst in der Luft gehalten, dann zur Kerze aufgerollt



## TRAUNSTEINER TRIMMDICHPFAD

- Fitness Parcour im Wald in Buchfeln/Sparz
- 11 Stationen mit erklärten Übungen
- Richtzeiten am Ziel angegeben



## IMPRESSUM

Diese Broschüre ist im Rahmen des P-Seminars „Bewegte Schule“ des Oberstufenjahrgangs 2016/2018 von folgenden Schülern erstellt worden:

*Alexander Hunklinger*

*Leslie van Dyck*

*Valentin Weiß*

*Philipp Stasswender*

Kontakt:

Chiemgau-Gymnasium Traunstein

Brunnwiese 1

83278 Traunstein

Telefon: 01575 1409107 (Valentin Weiß)

E-Mail: [valentin-weiss@hotmail.de](mailto:valentin-weiss@hotmail.de)



P-Seminar Projekt

2017



Alexander Hunklinger,

Valentin Weiß,

Leslie van Dyck,

Philipp Stasswender

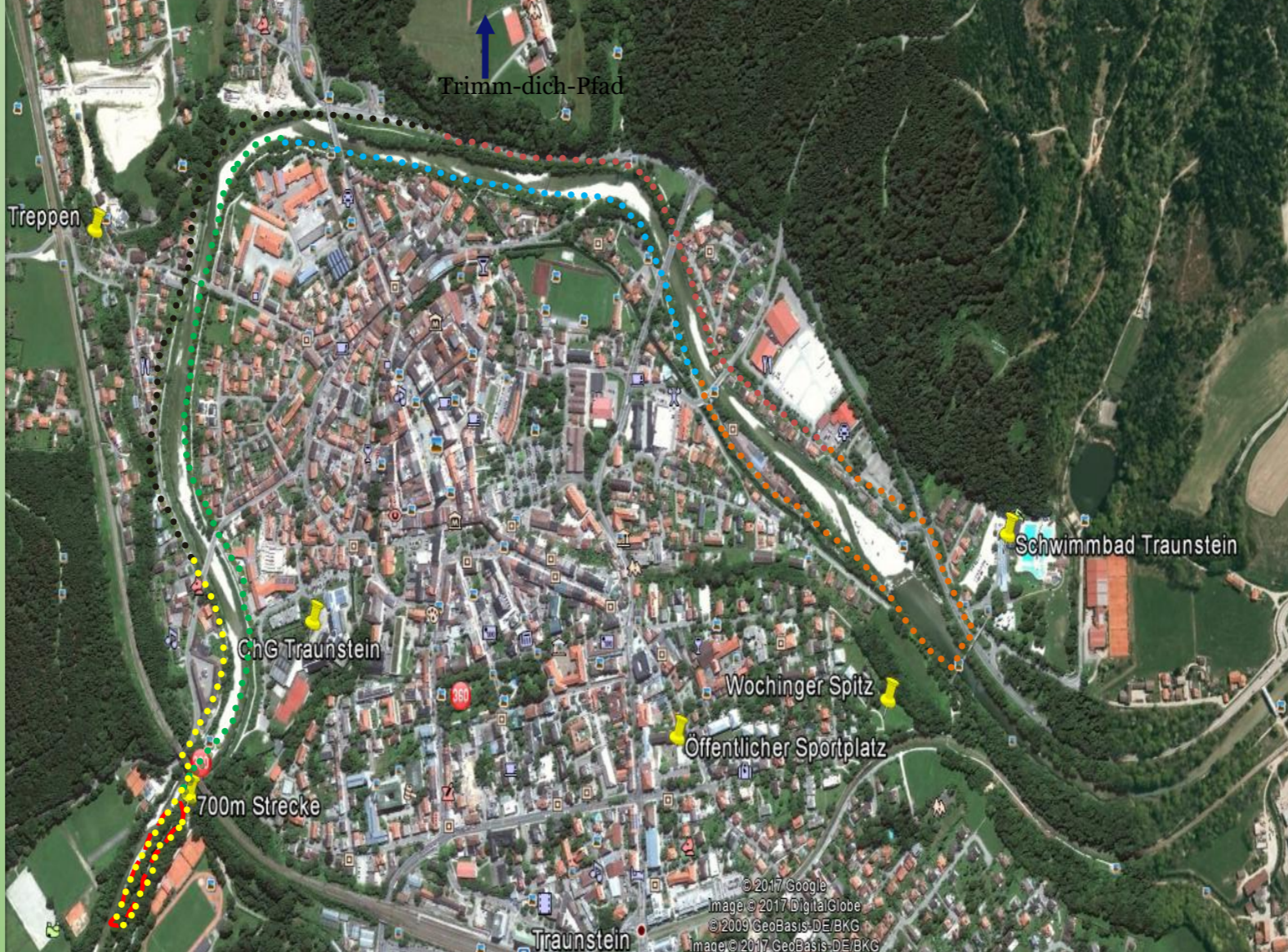
Q11 2017/18

## EINFÜHRUNG IN DEN TRAUNSTEINER FITNESSGUIDE

Im Zuge unserer Projektüberlegungen im P-Seminar „Bewegte Schule“ stießen wir auf das Problem, dass die in Traunstein gebotenen Fitnessmöglichkeiten nicht bei jedem von uns bekannt waren.

Wir entschieden uns, einen Flyer zu entwerfen, in dem wir alle Sportmöglichkeiten zusammentragen, die für jeden frei zugänglich sind. Ergänzt haben wir unseren Fitness-Guide mit einem Stabilisationsprogramm, das jeder zuhause mit dem eigenen Körpergewicht anwenden kann.

*Viel Spaß beim Erkunden der Traunsteiner Fitnessmöglichkeiten!*



## LEGENDE + ÜBUNGEN

### 1. Schwimmbad Traunstein

Übung: 50m Bahnen schwimmen mit verschiedenen Schwimmtechniken

### 2. Wochinger Spitz

Übung: Fitness-Geräte vor Ort benutzen

### 3. Öffentlicher Sportplatz

Übung: Fußball/Basketball spielen

### 4. Treppen

Übung: Treppen hochsprinten oder springen

### 5. Traunstrecke

Übung: Joggen, Joggen und Gehen abwechseln

### 6. 700m Strecke am CHG

Übung: Ausdauerlauf

**NICHT VERGESSEN GENUG ZU TRINKEN UND GENÜGEND PAUSEN EINZULEGEN!**