

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

13. Parkbänke



Aufhocken



Mit geschlossenen Beinen die Füße zwischen die Hände setzen

Hochspringen mit Festhalten an der Lehne



Hochspringen ohne Hände mit geschlossenen Beinen



Runterspringen

Tiefe Landung auf beiden Beinen – bei der Landung mitfedern und in die Knie gehen



Drop Jump – am Boden bei der Landung rausprellen (versuchen, dass die Ferse nicht den Boden berührt)



Hockwende



Wechselsprünge



Wade dehnen



Das hintere Bein soll gedehnt werden. Dafür nur die Fußspitze aufsetzen und die Ferse nach unten hängen lassen bei gestrecktem Bein.



Dips



Fersen auf den Boden stellen und am Start und Ende die Hüfte strecken.
Der Po wird zum Boden geführt durch Beugen im Ellbogengelenk.

Einbeinige Squats



Bleibe aufrecht stehen (gerade in der Hüfte) und arbeite nur aus den Beinen und dem Po.
Führe das hintere Knie Richtung Boden.