



## DIY Trimm-Dich-Pfad

Ihr braucht::

- Gruppe mit bewegungswilligen Leuten
- Gelände auf dem euer Trimm-Dich-Pfad entstehen soll
- Plakate und Stifte zum Aufzeichnen des Parcours und der Übungen

- Für alle Augsburgener, hätten wir vom Lass mal...-Lehrgang schon ein paar Pfade durch die Roten Torwall-Anlagen. Zu finden unter [www.jrk-bayern.de/lass-mal](http://www.jrk-bayern.de/lass-mal).

Tipp: Wenn ihr keinen Trimm-Dich-Pfad selbst entwickeln wollt, könnt ihr z.B. unter [www.trimm-dich-pfad.com](http://www.trimm-dich-pfad.com) schauen wo es in eurer Nähe schon fertige Parcours gibt.

Die Idee für den DIY Trimm-Dich-Pfad kam Daniela und Steffi bei der Vorbereitung auf den Lehrgang „Lass mal... kochen - bewegen - entspannen“. Ziel war „Bewegung/Sport überall möglich zu machen, ganz ohne tolles Equipment oder spezielle Plätze“. Daher ging es dann mit unserer Gruppe in eine Grünfläche mitten in Augsburg, um für diesen Platz „Trimm-Dich-Pfade“ zu entwickeln. Sowohl das Entwickeln als auch das gemeinsame Ausprobieren hat geklappt.

Und hier nun für euch die Anleitung, die unsere Teilnehmenden bekamen, damit auch ihr mit euren Gruppen, selbst Trimm-Dich-Pfade entwickeln könnt:

- Geht gemeinsam zu dem Gelände auf dem eurer Trimm-Dich-Pfad entstehen soll.
- Teilt euch in Kleingruppen (ca.-2-4 Personen) auf.
- Jede Kleingruppe hat nun 1 Stunde Zeit, um im sich mit dem festgelegten Gelände vertraut zu machen und dort einen Trimm-Dich-Parcours zu entwickeln.
- Dabei müssen sie auch auf mögliche Gefahren (Glasscherben, rutschige Untergründe...) achten, ggf. müsst ihr als Leitung hier auch steuernd eingreifen.
- Im Anschluss werden die Pfade und die Übungen auf Plakate aufgezeichnet.
- Ja und dann wird natürlich gemeinsam getestet...





Hier noch ein paar Ideen für Übungen:

- Beim Laufen Fersen an den Po
  - Beim Laufen Knie nach oben ziehen
  - Step-ups an Stufen machen
  - Über Pfosten steigen
  - Bäume umkreisen
  - Im Slalom durch die Bäume laufen
  - Ein Stück des Weges sprinten
  - Arme kreisen
  - Seitlich die Arme anheben
  - Froschhüpfen
  - Liegestützen machen
  - Über etwas balancieren
  - Bockspringen
  - Beine dehnen
  - Arme dehnen
- 
- Auf jeder Treppenstufe eine Kniebeuge machen
  - Sich eine Strecke auf einem Bein hüpfend fortbewegen
  - Rückwärts über eine Bank gehen
  - Den Abhang im Vierfüßerstand runterbewegen
  - Den Weg über die Wiese mit Purzelbäumen zurücklegen
  - Während ein Mitglied des Teams eine Strecke in einer bestimmten Art und Weise laufen muss (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf einem Bein hüpfend...), machen die anderen jeweils eine Übung (z.B. Hampelmänner, Seitstütz, Kniebeugen, Liegestützen, Planking...)
  - An einer Stelle 50x Schattenboxen
  - An einer Treppe nur jede 2. Stufe nehmen
  - Sich 10 Sekunden auf das Flussrauschen konzentrieren
  - ....