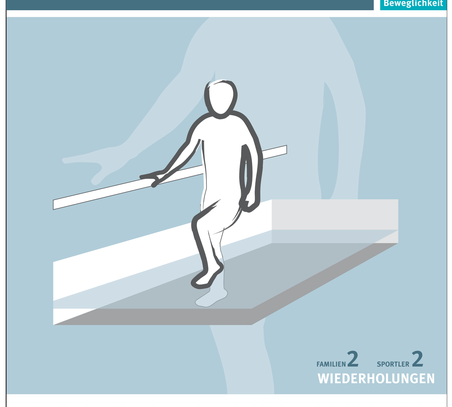
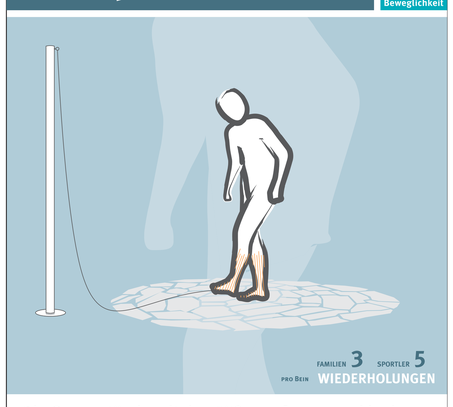
## Wassertrete
**1** Beweglichkeit




Im Becken Runden gehen, bei jedem Schritt den Fuß aus dem Wasser heben. Danach nicht abtrocknen, nur mit den Händen das Wasser abstreifen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

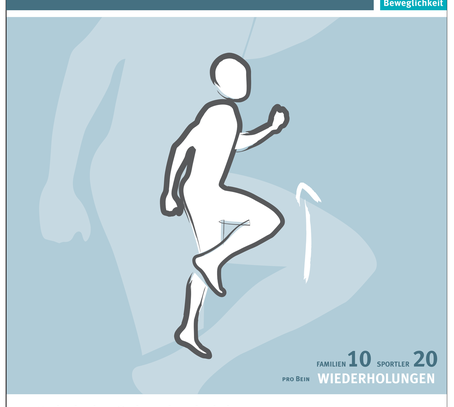
## Greifspiele
**2** Beweglichkeit




Die Gegenstände mit den Füßen erfassen und in das passende Steinloch legen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

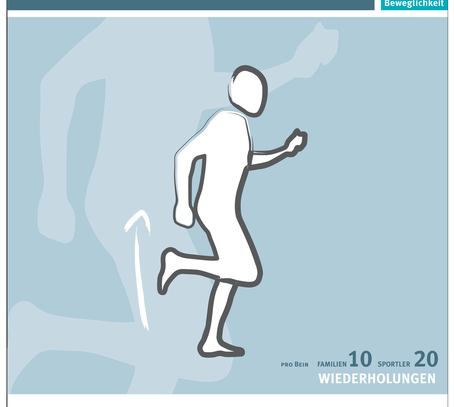
## Knie vorne heben
**3** Beweglichkeit




Knie beim Gehen hochziehen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

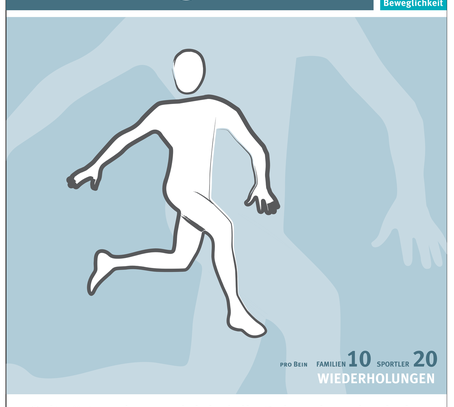
## Fersen zum Gesäß
**4** Beweglichkeit




Fersen in Richtung Gesäß schleudern.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

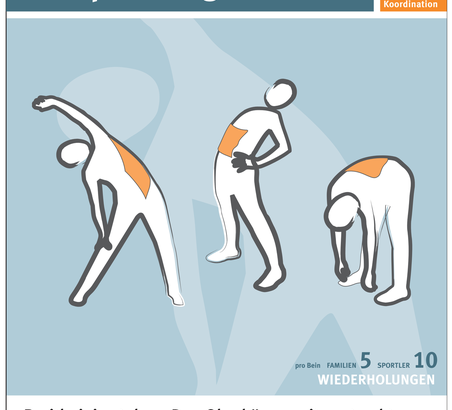
## Seitwärts gehen
**5** Beweglichkeit




Seitwärts gehen und dabei die Beine abwechselnd vorne und hinten überkreuzen

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

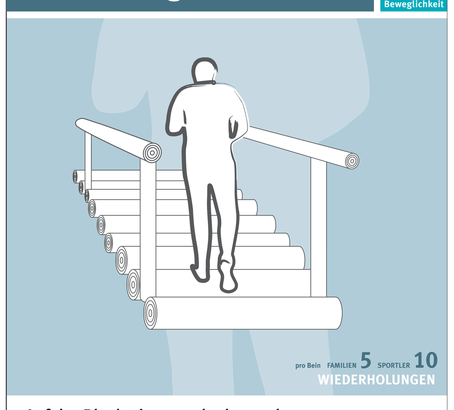
## Rumpfbeweglichkeit
**6** Koordination




Breitbeinig stehen. Den Oberkörper mit gestreckten Beinen zur Seite, nach hinten und nach vorne neigen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

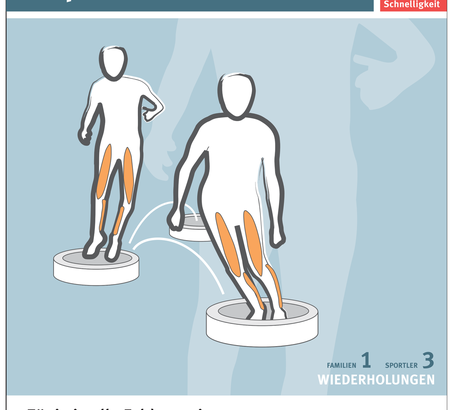
## Blockstiege
**7** Beweglichkeit




Auf der Blockstiege nach oben gehen, wenn möglich ohne Festhalten.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

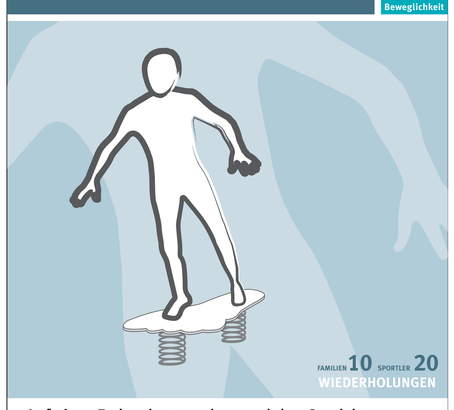
## Hüpffelder
**8** Schnelligkeit




Zügig in alle Felder springen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

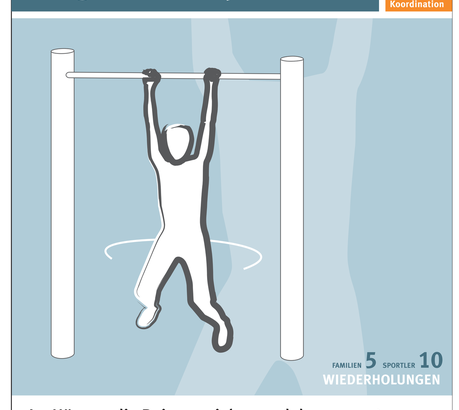
## Füße auf Federn
**9** Beweglichkeit




Auf einer Federplatte stehen und das Gewicht abwechselnd von links nach rechts verlagern.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

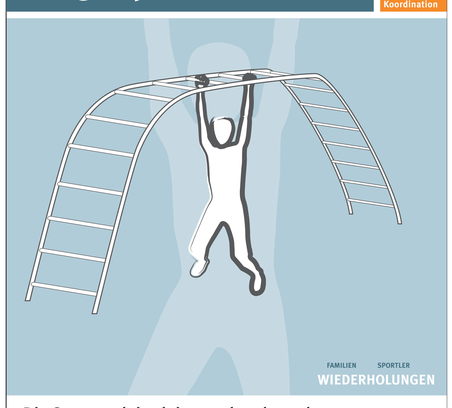
## Hängen mit Rumpfrotation
**10** Koordination




Im Hängen die Beine anziehen und den gesamten Körper nach links und rechts drehen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Hangelsprossentrainer
**11** Koordination




Die Sprossenleiterleiter entlanghanteln, ohne dabei den Boden zu berühren.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Kletterwand
**12** Koordination

Den Kletterparcours durchklettern, ohne den Boden zu berühren.

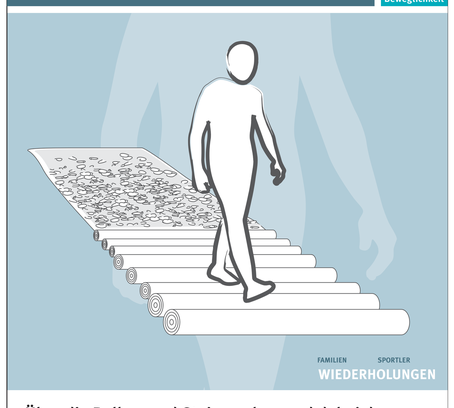
BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Bockspringen
**13** Schnelligkeit

Mit Anlauf einen Baumstamm überspringen, dabei mit den Händen auf dem Baumstamm abstützen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Längsbalken/Fühlstrecke
**14** Beweglichkeit




Über die Balken und Steine gehen und dabei das Gleichgewicht halten

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Moorbad
**15** Beweglichkeit

Durch die Moormasse gehen, bei jedem Schritt den Fuß heraus heben.

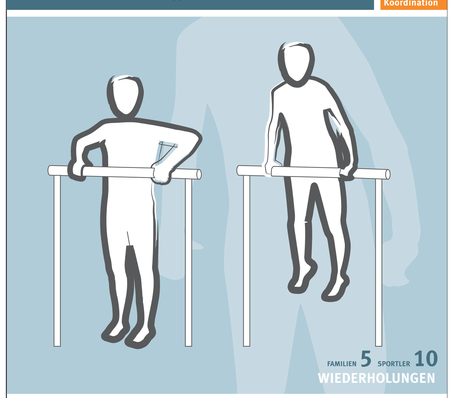
BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Schlangenstamm
**16** Beweglichkeit

Auf der Schlange gehen vom Kopf bis zum Schwanz und dabei das Gleichgewicht halten

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

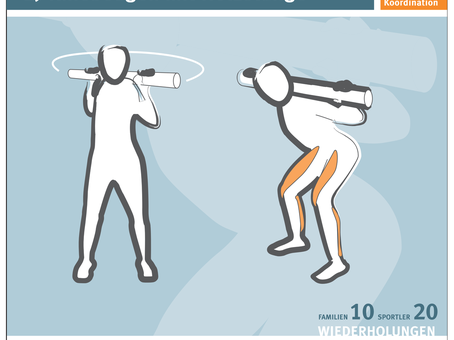
## Reckstange
**17** Koordination




In den Stütz springen.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## 1) Drehen mit Holzpfahl 2) Kniebeugen mit Holzstange
**18** Koordination




1) Breitbeinig stehen, Holzpfahl in den Nacken legen. Den Oberkörper nach links und rechts bis zum Ende der Beweglichkeit drehen.
2) Holzstange in den Nacken nehmen. Gesäß so weit wie möglich nach hinten bewegen (wie nieder sitzen), Fersen bleiben auf dem Boden.

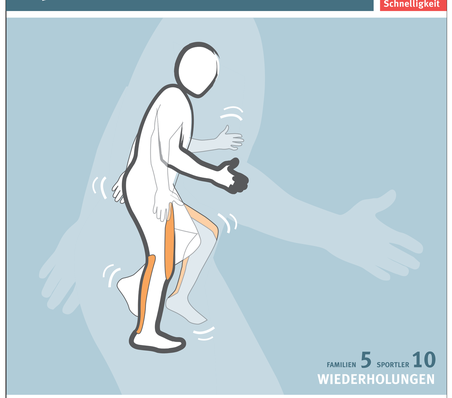
BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Balancieren auf Steinen
**19** Beweglichkeit

Über die Steine gehen, dabei das Gleichgewicht halten.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Sprints
**20** Schnelligkeit




Im Stand so schnell wie möglich treten.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Blindgang
**21** Beweglichkeit

Mit geschlossenen Augen den Rundparcours des Fühlens gehen und den Untergrund spüren.

BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

# BARFUSS- UND FITNESSPARCOURS RIEFENSBERG

## Willkommen im 1. Barfuß-Parcours Vorarlbergs!

Geben Sie dem Bewegungsmangel keine Chance und machen Sie jetzt den ersten Schritt in die richtige Richtung: Hier im ersten Barfuss-Parcours Vorarlbergs können Sie Ihrem Körper gezielt „von Fuß bis Kopf“ etwas Gutes tun.

**Idealerweise absolvieren Sie den Parcours barfuß.**
Barfuss gehen ist heutzutage wichtiger denn je. Die Füße werden oft vernachlässigt und von der Kindheit an meist dick in modernes Schuhwerk eingepackt. Durch Barfußgehen regen Sie die Fußreflexzonen an und regulieren so Ihren Körper. So können Über- und Unterfunktionen in folgenden Bereichen ausgeglichen werden:

Bewegungsapparat, Innere Organe, Immunsystem (Allergien). Ein Training für Körper, Geist und Seele!

**Wenn Sie den Parcours barfuß bewältigen,...**
- aktivieren Sie die körpereigene Selbstregulierung.
- beeinflussen Sie durch eine bessere Fußkoordination die gesamte Körperstatik.
- härten Sie sich ab gegen Erkältungskrankheiten.
- vermeiden Sie Fußbeschwerden durch Fehlstellungen.

**Im Parcours trainieren Sie Ihre 5 motorischen Grundeigenschaften.**
Jede Bewegung, die wir im Alltag machen, basiert auf den fünf motorischen Grundeigenschaften:
- Ausdauer
- Koordination
- Kraft
- Beweglichkeit
- Schnelligkeit

Wenn diese ausgeglichen trainiert werden, verringern Sie so auch die Unfallgefahr im Alltag.

**Den Übungen im Parcours sind Farben den jeweiligen Grundeigenschaften zugeordnet:**
- Koordination / Ausdauer
- Beweglichkeit / Kraft
- Schnelligkeit

**Achtung:** Wenn Sie bei einer Übung Beschwerden haben, lassen Sie die Übung bitte aus.

**Das intensive Training:** Wenn Sie intensiver trainieren möchten, laufen Sie den Parcours dreimal. Absolvieren Sie in der 1. Runde nur die blauen Übungen, bei der zweiten nur die orangen, bei der dritten Runde nur die roten Übungen.

**Vorher:** Das Benützen der Wassertrete am Beginn des Trainings ist empfehlenswert.

**Nachher:** Nach dem Training Füße abbürsten, trockene Socken anziehen und wieder rein in die Schuhe!

Und jetzt: **Viel Spaß beim Bewegen!**

Betreten des Parcours auf eigene Gefahr / Erstellt von der Gemeinde Riefensberg / Inhalt und Idee REHA MED Michael Rüscher

Mit freundlicher Unterstützung der Raiffeisenbank Weissachtal