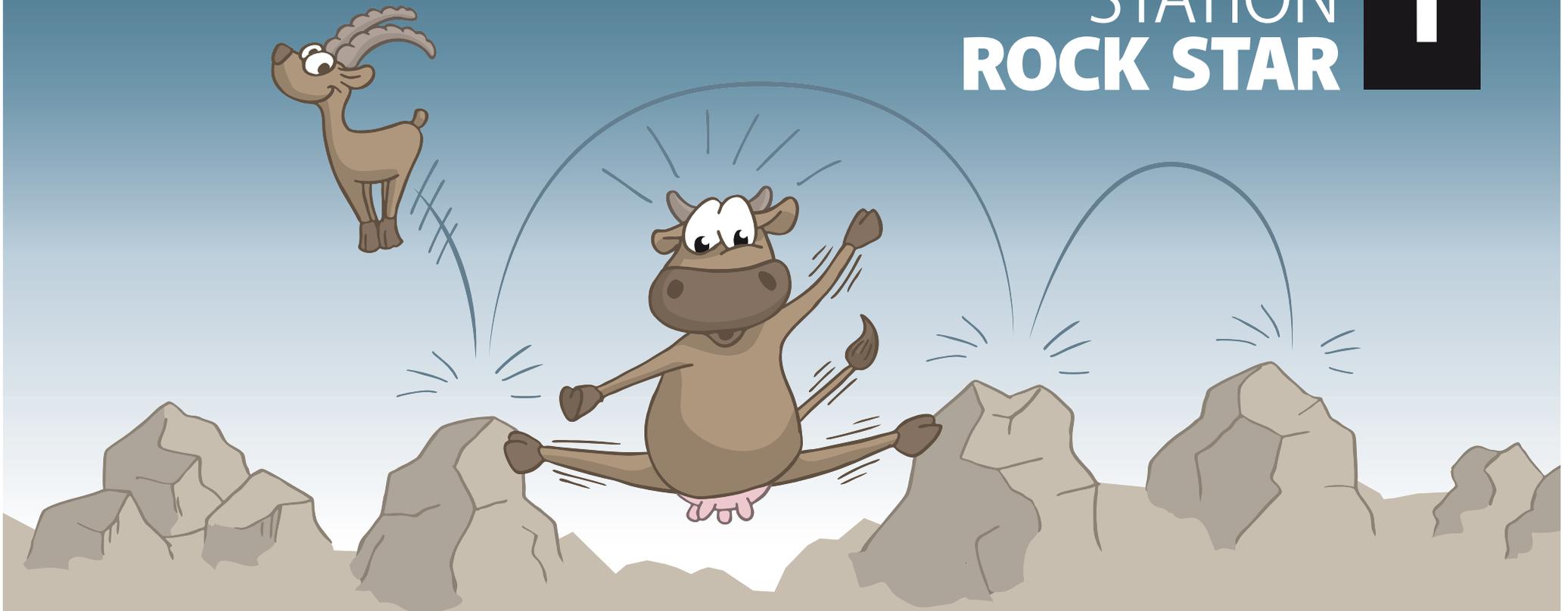


# STATION ROCK STAR

# 1



**ZIEL:** Verbesserung der Koordination

**AUSFÜHRUNG:** Wähle aus den zwei Varianten (● anspruchsvoll, ● einfach) und versuche gezielt der vorgegebenen Spur zu folgen. Natürlich kannst du dir auch deine eigene Variante über die Felsblöcke suchen.

# 2

## STATION TRAILMIX



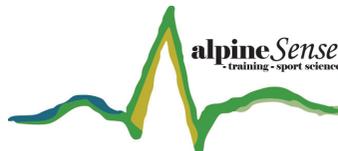
**ZIEL:** Wahrnehmung unterschiedlicher Untergründe

**AUSFÜHRUNG:** Dieser kurze „Trail“ besteht aus unterschiedlichen Untergründen wie sie im Pitztal vorzufinden sind, von Almwiese, Moos, Kies, Erde, Waldboden, Geröll, Felsblöcken und Sand wirst du alles antreffen. Versuche während dem Laufen über diesen Trail die Unterschiede dieser Materialien wahrzunehmen.



**PITZTAL**  
**DAS**  
**DACH**  
**TIROLS**

  
★★★★ SUPERIOR  
VIER JAHRESZEITEN  
*Pitztal*

  
alpineSense  
- training - sport science -

**PARK**  
**KUHR!**

DIE BENÜTZUNG ERFOLGT  
AUF EIGENE GEFAHR.  
Der Veranstalter über-  
nimmt keinerlei Haftung  
für gesundheitliche oder  
sonstige Schäden.

**ZIEL:** Training der Schnelligkeit

**AUSFÜHRUNG:** Wähle eine der drei Varianten Einfach ●, Mittel ● und Schwer ● und steige so schnell als möglich mit kurzen Bodenkontaktzeiten über die markierten Steine. Achte dabei, dass du jeden Stein der gewählten Variante betrittst.

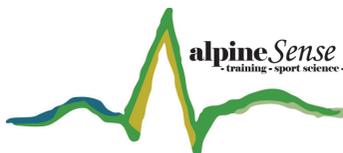
# STATION ROCK'N'ROLL

# 3



**PITZTAL**  
**DAS**  
**DACH**  
**TIROLS**

  
★★★★ SUPERIOR  
VIER JAHRESZEITEN  
Pitztal

  
alpineSense  
- training - sport science -

  
PARKKUHR!

DIE BENÜTZUNG ERFOLGTT  
AUF EIGENE GEFAHR.  
Der Veranstalter über-  
nimmt keinerlei Haftung  
für gesundheitliche oder  
sonstige Schäden.

# 4

## STATION SLACKLINE

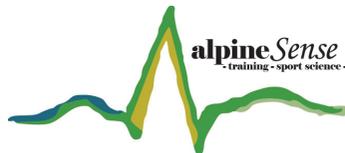
**ZIEL:** Verbesserung des Gleichgewichts

**AUSFÜHRUNG:** Beginne an einer Seite der Slackline und versuche ohne den Boden zu berühren auf die andere Seite zu balancieren.



**PITZTAL**  
**DAS**  
**DACH**  
**TIROLS**

  
★★★★ SUPERIOR  
VIER JAHRESZEITEN  
Pitztal

  
alpine.Sense  
- training - sport science -

  
PARKKUHR!

DIE BENÜTZUNG ERFOLGT  
AUF EIGENE GEFAHR.  
Der Veranstalter über-  
nimmt keinerlei Haftung  
für gesundheitliche oder  
sonstige Schäden.

# 5

## STATION AUF'M HOLZWEG

**ZIEL:** Verbesserung des Gleichgewichts und Trittsicherheit

**AUSFÜHRUNG:** Versuche vom Start bis zum Ziel über die Holzpflocke zu steigen ohne dabei den sumpfigen Untergrund zu berühren. Solltest du jedoch vom Weg abkommen, so beginne erneut beim Start.



# 6 STATION SPEEDWAY

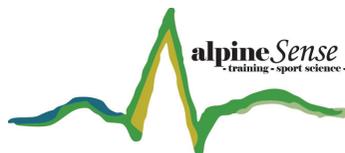
**ZIEL:** Verbesserung der Schnellkraft

**AUSFÜHRUNG:** Versuche diese 20 Meter lange Bahn so schnell als möglich hoch zu sprinten. Stoppe mittels Zeitmesser deine dafür benötigte Zeit und wiederhole dies so lange bis du deutlich über deiner Bestzeit liegst.



**PITZTAL**  
**DAS**  
**DACH**  
**TIROLS**

  
★★★★ SUPERIOR  
VIER JAHRESZEITEN  
Pitztal

  
alpine.Sense  
- training - sport science -

  
**PARK**  
**KUHR!**

DIE BENÜTZUNG ERFOLGT  
AUF EIGENE GEFAHR.  
Der Veranstalter über-  
nimmt keinerlei Haftung  
für gesundheitliche oder  
sonstige Schäden.

# 7

## STATION KNIEBEUGE

**ZIEL:** Verbesserung der Maximalkraft

**AUSFÜHRUNG:** Positioniere dich auf die dafür vorgesehene Markierung und Strecke im Knie- und Hüftgelenk. Die Zusatzlast und Wiederholungszahl ist individuell und es ist daher nicht möglich eine pauschale Vorgabe zu setzen. Jedoch tritt ein Zuwachs der Maximalkraft bei Ausführung der Kniebeuge bis zur Muskelermüdung auf. Daher die Übung solange ausführen bis keine weitere Wiederholung mehr möglich ist.



# STATION WACKELSTEINE

# 8

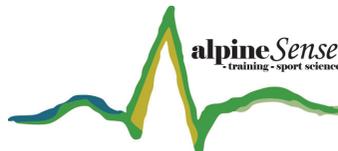


**ZIEL:** Stabilisierung der Beinachse und Wahrnehmung instabiler Untergründe

**AUSFÜHRUNG:** Versuche gezielt von Stein zu Stein zu springen und nimm die Instabilität der „Wackelsteine“ wahr. Für eine Intensivierung der Übung überspringe einen oder sogar zwei Steine.

**PITZTAL**  
**DAS**  
**DACH**  
**TIROLS**

  
★★★★ SUPERIOR  
VIER JAHRESZEITEN  
*Pitztal*

  
alpineSense  
- training - sport science -

  
PARKUHR!

DIE BENÜTZUNG ERFOLGTT  
AUF EIGENE GEFAHR.  
Der Veranstalter über-  
nimmt keinerlei Haftung  
für gesundheitliche oder  
sonstige Schäden.