



**Schwäbisch Gmünd**  
Amt für Bildung und Sport



## KiSS-Fitness Parcours



Hallo liebe KiSS-Kinder,

um euch in der Zeit in der die Hallen noch geschlossen bleiben etwas in Bewegung zu bringen haben wir für euch den KiSS-Fitness-Parcours entworfen.

Lutz und Helge haben 10 Übungen im Stadtgarten vorgeturnt. Wir sind gespannt, ob ihr alle Stellen findet.

Also schnappt euch eine Begleitperson und legt los!

Die Übungen werden auf eigenes Risiko durchgeführt!

### Übung 1



Helge balanciert hier auf einer Mauer.  
Schafft ihr es vorwärts und rückwärts zu balancieren?



**Schwäbisch Gmünd**  
Amt für Bildung und Sport



## Übung 2



Lutz macht hier den Hampelmann. Sucht euch eine  
Wiese mit viel Platz.  
Und wie viele Hampelmänner schafft ihr in 1 Minute?

## Übung 3



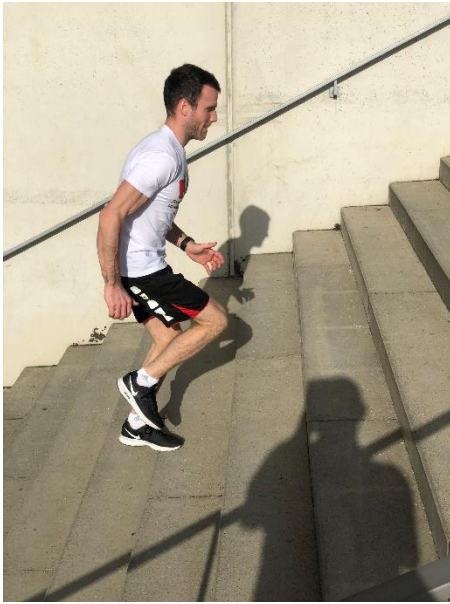
Lutz turnt hier eine Kniebeuge vor.  
Habt ihr die Bank schon gefunden?  
Und schafft ihr mehr als eure Begleitung?



**Schwäbisch Gmünd**  
Amt für Bildung und Sport



## Übung 4



Helge musste hier schwer schnaufen,  
er ist ganz schnell und oft die Treppe hoch  
und runter gerannt!  
Wie oft schafft ihr es und könnt ihr die  
Treppenstufen zählen?

## Übung 5



Erkennt ihr den Stein an dem Helge Liegestützen  
macht?  
Helge hat 10 geschafft, wie viel schafft ihr?



**Schwäbisch Gmünd**  
Amt für Bildung und Sport



## Übung 6



Wo hüpfst Lutz denn da auf einem Bein herum? Das sieht mir nach einem Pflanzenbeet aus. Schafft ihr es mit beiden Beinen links und rechts auf einem Bein zu hüpfen. Wie oft schafft ihr es?

Und passt mir bitte auf die Pflanzen auf.

## Übung 7



Wo rennst denn Lutz da hin? 😊  
Er macht Sprintläufe.  
Das heißt du suchst dir die lange Strecke die Lutz hier entlang rennt. Und dann rennst du so schnell wie du kannst.  
Deine Begleitung kann mit dem Handy deine Zeit stoppen.



**Schwäbisch Gmünd**  
Amt für Bildung und Sport



## Übung 8



Helge hüpf hier mit beiden Beinen eine Treppenstufe hoch und dann wieder runter. Habt ihr die Treppe gefunden? Dann kann es ja losgehen. Wie oft könnt ihr hoch und runterspringen in 1 Minute?

## Übung 9



Helge hatte Lust nochmal Liegestütze zu machen, nur diesmal anders herum. Schafft ihr hier genauso viele wie bei den anderen Liegestützen?



**Schwäbisch Gmünd**  
Amt für Bildung und Sport



## Übung 10



Lutz übt hier Wechselsprünge. Ihr müsst mit jedem Fuß einzeln und abwechselnd eine Treppenstufe hoch und runter hüpfen. Ist das die gleiche Treppe wie vorhin? Wie viele schafft ihr in 1 Minute?