

2 | 2026



Inhalt

Ziele und Einsatz im Unterricht	2
Integration in den Lehrplan	3
Rahmenbedingungen, Sicherheit und Prävention	4
Unterrichtsgestaltung	5

Good Practice

Warm-up	6
Hauptteil	7
Cool down	8
Individuelles Trainingsprogramm: Dein Workout	9
Top 10 Übungen für den Sportunterricht	10
Stretching – Top 3	14
Reflexion und Ausblick	15
Hinweise	16

Anhang

Kategorien

Schulstufe: Sek. II (BFS)

Alter: 16 bis 20+ Jahre

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene und Könnler

Streetworkout: Bewegung ohne Grenzen

Streetworkout bringt urbane Bewegungskultur in den Sportunterricht auf Stufe Berufsfachschule. Es fördert Kraft, Koordination und Ausdauer der Lernenden und ist im Grundgedanken nahe an der Zielgruppe. Dieses Dossier eröffnet niederschwellige, variierbare Trainingsformen und liefert Lehrpersonen praxistaugliche Materialien für einen zeitgemässen Sportunterricht an Berufsfachschulen.

Streetworkout ist eine Form des Kraft- und Fitnesstrainings, die ausschliesslich mit dem eigenen Körpergewicht und einfachen Strukturen im urbanen Raum – wie Geländern, Bänken oder Klimmzugstangen – arbeitet. Die Übungen reichen von klassischen Liegestützen und Klimmzügen bis hin zu anspruchsvolleren Bewegungen (z. B. Muscle-up), die Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Gleichgewicht auf spielerische Weise fördern. Sie lassen sich nicht nur auf Streetworkout-Anlagen, sondern auch auf Schulhöfen, öffentlichen Plätzen oder in Sporthallen durchführen.

Kostengünstig und motivierend im Unterricht

Für den Schulsport, insbesondere an Berufsfachschulen, bietet Streetworkout viele Vorteile: Es ist kostengünstig, flexibel und unkompliziert, somit leicht zugänglich – eine echte Alternative zu teuren Fitnessstudio-Abos. Gleichzeitig spricht es Jugendliche an, die sich eher für praxisnahes, funktionelles Training als für klassische Hallensportarten interessieren. Streetworkout fördert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch Motivation, Selbstwirksamkeit und soziale Interaktion, da Übungen oft gemeinsam im Freien durchgeführt werden können. Im schulischen Kontext kann Streetworkout gezielt zur Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung eingesetzt werden. Zudem eröffnet es Lehrpersonen die Möglichkeit, kreativ auf unterschiedliche Leistungsniveaus einzugehen und individuelle Fortschritte sichtbar zu machen. Streetworkout ist damit nicht nur ein Trainingskonzept, sondern ein attraktives, praxisnahes Instrument, um Bewegung in den Schulalltag zu integrieren – überall und jederzeit.

Kompakt und praxisnah

Das Dossier kombiniert Hintergrundwissen, methodische Grundlagen und zahlreiche Good-Practice-Beispiele. Jede Einheit kann direkt umgesetzt oder individuell angepasst werden – mit klaren Anleitungen, Coachingpunkten und minimalem Materialbedarf.

Die Postenblätter im Anhang ermöglichen selbstständiges Lernen und motivieren die Lernenden, auch ausserhalb des Unterrichts aktiv zu bleiben. So wird Streetworkout zum Bindeglied zwischen Schule und Freizeit: Bewegung wird selbstverständlich, Training zum persönlichen Erfolgserlebnis.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Ziele und Einsatz im Unterricht

Im Unterricht kann Streetworkout gezielt genutzt werden, um körperliche Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zu schulen. Es erlaubt ein individuelles Vorgehen, bei dem Lernende Fortschritte sichtbar machen können, und bietet kreative Wege, Bewegung in den Schulalltag zu integrieren – selbst auf begrenztem Raum und ohne teure Geräte.

Streetworkout ist ein praxisnahes, motivierendes und nachhaltig umsetzbares Trainingsformat, nicht nur für Berufsfachschulen. Es fördert die **Selbstkompetenz**, da Lernende eigenständig Übungen auswählen, Fortschritte beobachten und Trainingsziele setzen können. Gleichzeitig wird die **Bewegungsvielfalt** gefördert und soziale Kompetenzen gestärkt, etwa durch Partnerübungen oder Gruppen-Challenges.

Nutzen für den Schulsport

- **Körperliche Fitness:** Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung.
- **Motivation & Selbstwirksamkeit:** Erfolgserlebnisse durch sichtbare Fortschritte, individuelle Anpassung möglich.
- **Soziale Kompetenzen:** Teamarbeit, gegenseitige Motivation und Austausch über Übungen.
- **Flexibilität und Kostenersparnis:** Keine teuren Geräte oder Abos nötig; Übungen können auf dem Pausenplatz, in der Sporthalle oder draussen durchgeführt werden.
- **Praxisnähe:** Orientierung an realen Bewegungsmustern und funktionellen Bewegungen, die den Alltag unterstützen.

Ziele für den Schulsport

- **Bewegungskompetenz:** Kraft, Koordination, Beweglichkeit
- **Methodenkompetenz:** Eigenständiges Lernen, Trainingsplanung
- **Sozialkompetenz:** Teamwork, Feedback geben
- **Gesundheit/Prävention:** Körperbewusstsein, sichere Ausführung

Geschichte und Ursprung

Streetworkout basiert auf der Idee, Fitness und Krafttraining **überall und ohne Geräte** zu ermöglichen – ein Prinzip, das seit der Antike bekannt ist. Bereits griechische und römische Sportler trainierten Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer mit dem eigenen Körper oder einfachen Hilfsmitteln.

Im 20. Jahrhundert gewann Körpergewichtstraining vor allem in Militär und Polizei an Bedeutung, da es funktionell und ortsunabhängig war. In den 1990er Jahren entwickelte sich Streetworkout in urbanen Zentren zu einer Jugendbewegung, die öffentliche Parks und Stangen als Trainingsplätze nutzte. Seit den 2010er-Jahren verbreitet sich Streetworkout weltweit über Social Media, Tutorials und Wettkämpfe, wobei neben Kraft auch Kreativität, Freestyle-Bewegungen und soziale Interaktion im Vordergrund stehen.

Pädagogische Bedeutung für die Berufsfachschule

- **Zugänglichkeit:** Training ohne Geräte, überall umsetzbar
- **Selbstwirksamkeit und Motivation:** Fortschritte sind direkt messbar und sichtbar
- **Soziale Kompetenzen:** Teamarbeit, gegenseitige Motivation und Austausch
- **Kreativität und Individualisierung:** Übungen an individuelle Leistungsniveaus anpassbar, Freestyle-Elemente möglich
- **Praxisnähe:** Funktionelle Bewegungen, die Alltag und Beruf unterstützen

Integration in den Lehrplan

Streetworkout deckt nicht nur zahlreiche Kompetenzen des Rahmenlehrplans für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung ab, sondern kann dank seiner Vielfältigkeit und seiner Sport- und Bewegungskultur fast alle Handlungsbereiche optimal repräsentieren.

Beim Leisten und sich Messen wird der Wettkampfcharakter fokussiert, der Handlungsbereich Ausdruck ist beim Streetworkout omnipräsent und äussert sich beim Gestalten von Bewegungen und Darstellen von Körperlichkeit.

Es werden neue Herausforderungen erprobt und durch die Unterstützung von Partnerhilfe und Hilfsmitteln und unter den Anleitungen der Lehrpersonen Sicherheit gewonnen. Allgemeine gesundheitliche Aspekte, sowie die spezifische Ergonomie am Arbeitsplatz können ausgleichend und vorbeugend thematisiert werden.

Konkret können u.a. folgende Grundanforderungen formuliert und verfolgt werden:

- **Spiel:** Übungen (Spiele) alleine, zu zweit und in Gruppen ausführen
- **Wettkampf:** Aspekte der Leistungsfähigkeit kennen, erleben und vergleichen
- **Ausdruck:** Aspekte des Bewegungsrepertoires, der Körpersprache und des Körperausdrucks erweitern
- **Herausforderung:** Eigene Fähigkeiten realistisch einschätzen, nutzen und dabei die Sicherheit beachten
- **Gesundheit:** Gesundheitsförderliches Sport- und Bewegungsverhalten kennen und ausüben

Lehrplan- und Kompetenzbezug

Streetworkout verknüpft das Bewegungserleben mit den Kompetenzbereichen des Rahmenlehrplans der Berufsfachschule.

Kompetenzbereich	Konkretisierung im Streetworkout
Fachkompetenz	Kraft, Koordination, Beweglichkeit, Kenntnis von Trainingsprinzipien
Methodenkompetenz	Planung und Selbststeuerung von Trainingsabläufen, Feedback geben und annehmen
Sozialkompetenz	Teamwork, gegenseitige Motivation, Rücksichtnahme, Kommunikation
Selbstkompetenz	Selbstwirksamkeit, Disziplin, Eigenverantwortung, Gesundheitsbewusstsein

Tobias Graf, Co-Autor dieses Dossiers, hebt im Video-Statement die Vorzüge von Streetworkout im Berufsfachschulsportunterricht hervor.

 [Zum Video](#)

[Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung](#) | Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

Rahmenbedingungen, Sicherheit und Prävention

Sicherheit ist die Basis jeder Streetworkout-Lektion. Gute Vorbereitung, klare Regeln und aufmerksame Betreuung verhindern Unfälle und schaffen Vertrauen – besonders bei Einsteiger/-innen. Kurz: Sicherheit und Prävention stehen an erster Stelle.

Material und Umgebung

- Vor jeder Lektion Geräte (Barren, Stangen, Mauern etc.) auf **Stabilität und Rutschfestigkeit** prüfen.
- Unterlage (Matten, Gummiboden oder Rasen) auf **sauberen, trockenen und ebenen Zustand** kontrollieren.
- Schmuck, Uhren oder Gegenstände in Hosentaschen **vor dem Training entfernen**.

Wichtigste Regeln zur Benutzung

- **Nur freigegebene Geräte** verwenden. Keine improvisierten oder beschädigten Strukturen nutzen.
- Immer **mit korrekter Technik** arbeiten, Qualität vor Quantität.
- **Partner sichern** bei anspruchsvollen Übungen (z. B. Handstand, Muscle-up).
- **Keine Übungen bei Erschöpfung** oder Schwindel fortsetzen.

Verhaltensregeln und Aufwärmen

- **Warm-up ist Pflicht:** 5–10 Minuten Ganzkörper-Mobilisation (z. B. Schulterkreisen, Sprungübungen, leichte Planks).
- **Cool-down:** Nach jeder Einheit Dehnen und kurze Entspannungsphase einplanen.
- Lehrpersonen achten auf eine **angemessene Belastungssteigerung** und regelmässige Trinkpausen.

Indoor-Varianten

- In der Halle können Streetworkout-Übungen mit **Reckstangen, Ringen, Bänken oder Sprossenwänden** umgesetzt werden.
- Matte unterlegen, stets auf **Sicherheit** achten.

Anzahl und Wiederholungen (Orientierung)

- **Einsteiger/-innen:** 2–3 Sätze à 8–12 Wiederholungen pro Übung, Fokus auf Technik.
- **Fortgeschrittene:** 3–5 Sätze à 10–15 Wiederholungen, ggf. mit Zusatzbelastung.
- **Pause:** 30–60 Sekunden zwischen den Sätzen, je nach Übung und Intensität.

Bemerkung: Sicherheit beginnt bei der Vorbereitung – nicht bei der Korrektur. Prävention heisst: gute Technik, aufmerksame Partner und bewusste Pausen. Lehrpersonen sollten eine Checkliste nutzen:

- Gerät stabil?
- Lernende korrekt instruiert?
- Lernende funktionell aufgewärmt und eingestimmt?
- Notfallplan vorhanden?
- Wie viele Lernende pro Anlage?
- Mögliche Gruppengrösse?

Unterrichtsgestaltung

Streetworkout bietet eine grosse Vielfalt an methodischen Möglichkeiten. Es kann als Circuit, als Parcours analog zu einem Vitaparcours, als Challenge oder als individuelles Training umgesetzt werden.

Die Übungen sollten modular aufgebaut werden, damit die Lernenden ihr eigenes Niveau wählen können. Kleine Gruppen oder Stationentraining ermöglichen intensive Bewegungen und fördern die Kooperation der Lernenden. Fortschritte können dokumentiert werden (z. B. Anzahl Wiederholungen, Zeit halten), um die Motivation zu steigern. Lehrpersonen strukturieren den Unterricht am besten nach einem klaren Ablauf.

- **Warm-up:** Mobilisation und Aktivierung (5–10 Minuten)
- **Techniktraining:** Einführung und Korrektur neuer Übungen, Partnerarbeit
- **Hauptteil:** Circuit, Parcours oder Challenge mit individuellen Varianten
- **Cool-down:** Dehnen, Atemübungen, kurze Reflexion

Differenzierung

Übungen lassen sich je nach Leistungsniveau anpassen, etwa durch Variation des Hebels, Veränderung der Stützpunkte oder mit Einsatz von Zusatzgewicht und adäquaten Hilfsmitteln. Lernende entscheiden selbst über ihr Niveau und dokumentieren Fortschritte.

Motivation und Feedback

Regelmässiges Peer-Feedback stärkt die Selbstwahrnehmung und Eigenmotivation. Lehrpersonen geben kurze, konkrete Rückmeldungen («Körperspannung halten», «Tempo reduzieren», «Atmung kontrollieren»).

Trainingsprinzipien

Streetworkout bietet auch gute Gelegenheiten, um das praktische Tun mit theoretischen Inputs wie Trainingsprinzipien, funktioneller Anatomie oder gesunden Bewegungshaltungen zu kombinieren. Für ein effizientes Training ist Folgendes zu beachten:

- **Progressive Belastung:** Die Schwierigkeit der Übungen sollte schrittweise erhöht werden, um Überlastungen zu vermeiden.
- **Wiederholungen und Sätze:** Je nach Leistungsniveau werden Übungen in unterschiedlichen Wiederholungszahlen und Sätzen durchgeführt.
- **Periodisierung:** Abwechslung zwischen Techniktraining, Kraftaufbau und Belastungstests sorgt für nachhaltige Fortschritte.
- **Eigengewicht versus Hilfsmittel:** Viele Übungen können nur mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt werden. Andere werden mit Bänken, Stangen oder Widerstandsbändern unterstützt.

Good Practice

Die folgenden Übungen (ab S. 6) bieten praxiserprobte Umsetzungsmöglichkeiten. Jede Form ist mit Ziel, Ablauf, Coachingpunkten und Freizeittransfer aufgebaut.

Postenblätter

Die [Postenblätter](#) (siehe Anhang) bilden den Kern des Dossiers. Sie ermöglichen es den Lernenden, **selbstständig zu trainieren** – sowohl im Unterricht als auch in der Freizeit. Jede Übung ist kurz, visuell und selbst erklärend gestaltet.

Ziele

- Förderung der Selbstverantwortung
- Orientierung und Motivation auf der Anlage
- Wiedererkennung der Übungen in verschiedenen Settings

Good Practice – Warm-up

Ein funktionelles, gründliches Aufwärmen ist im Streetworkout unverzichtbar. Die folgenden praxiserprobten Ideen lassen sich jederzeit an unterschiedliche Bedürfnisse und Voraussetzungen anpassen.

Herr und Hund

Im Paartraining wird Bewegung spielerisch aufgegriffen und weitergegeben. Paarweise. Eine Person bewegt sich laufend, springend oder mit leichten Übungen durch die Streetworkoutanlage, die zweite Person versucht alles nachzumachen. Nach 4-5 Minuten werden die Rollen getauscht.

Ziel

- Aufwärmen, Reaktion, Aufmerksamkeit, soziale Interaktion

Coachingpunkte

- Fließende Bewegungen, Blickkontakt, Kommunikation, Sicherheit

Variation

- Musik- oder Tempowechsel, kleine Hindernisse

Freizeittransfer

- Spassiges Partnertraining im Freien – ohne Material



Hochfangis

Bei diesem Fangspiel auf der Streetworkout-Anlage kommt Tempo ins Spiel. Eine oder mehrere Personen sind Fänger. Die anderen versuchen, sich in Sicherheit zu bringen. Wer sich auf einem Gerät befindet, darf nicht gefangen werden. Die Fänger/-innen können die verfolgte Person «anzählen». Diese muss nach spätestens 5 Sekunden ihren Standort verlassen. Gefangene Personen übernehmen die Rolle der Fänger.

Ziel

- Aufwärmen, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit

Variation

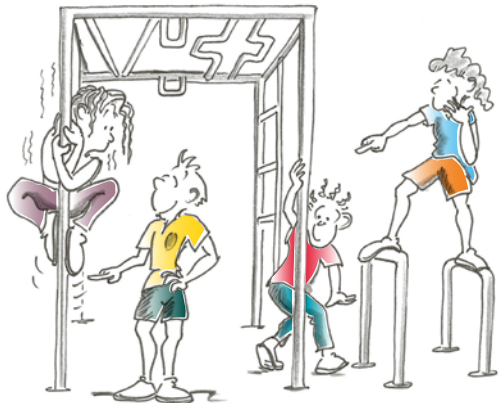
- Mehrere Fangzonen oder Zusatzaufgaben (z.B. 3 Klimmzüge)

Coachingpunkte

- Sicherheitsabstand, Übersicht, fairer Kontakt

Freizeittransfer

- Klassisches Bewegungsspiel für jede Anlage



Good Practice – Hauptteil

Streetworkout bietet zahlreiche Möglichkeiten, ein vielseitiges, motivierendes Training zu gestalten. Die folgenden Formen fördern Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Selbstkontrolle und lassen sich flexibel an jedes Niveau anpassen.

Streetworkout-Vitaparcours

Es werden 5-10 Postenblätter (siehe Anhang) bei den entsprechenden Stangen deponiert. Dabei können die Übungen je nach Klasse und Niveau variiert werden, am besten mit einer Mischung aus Kraft- und Beweglichkeits-/Koordinationsübungen. Nach jeder Übung wird eine vorher festgelegte Laufstrecke absolviert.

Ziel

- Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Selbstkontrolle

Variationen

Die Laufstrecke ersetzen durch z. B.:

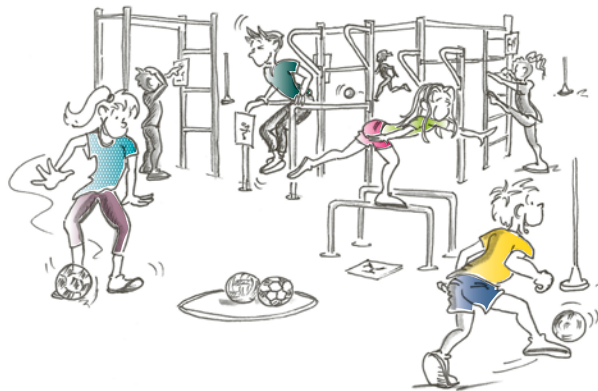
- Dribbeln mit einem Fussball
- Fünf Korbwürfe im Basketball (falls vorhanden)
- Frisbeegolf: Auf der Laufstrecke 3 Hütchen auslegen, mit möglichst wenig Würfeln treffen

Coachingpunkte

- Saubere Technik, gleichmässige Belastung, gegenseitige Hilfe

Freizeittransfer

- Parcours kann selbstständig ausserhalb des Unterrichts wiederholt werden.



Circuit

Es werden ca. 10 Postenblätter (siehe Anhang) bei den entsprechenden Stangen ausgelegt. Je nach Klassengrösse verteilen sich ein bis zwei Personen bei jedem Postenblatt und führen die Übung eine gewisse Zeit durch, bevor sie nach einer kurzen Pause zur nächsten Station wechseln (z. B. 1 Minute Training, 30 Sekunden Pause).

Ziel

- Kraftausdauer, Teamwork, Rhythmus

Variationen

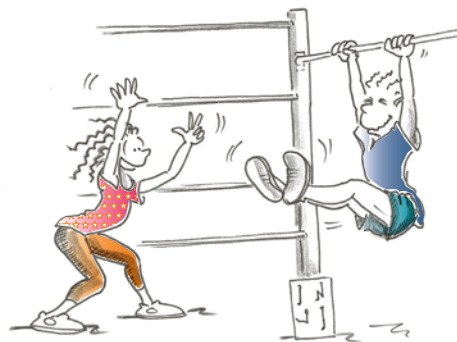
- Übungen nicht auf Zeit durchführen, sondern auf Anzahl Wiederholungen.
- Teamwork: Bei jeder Übung eine bestimmte Anzahl vorgeben, die sich zwei Personen abwechselnd teilen. Wenn die Anzahl erreicht ist, folgt der Wechsel zur nächsten Station.

Coachingpunkte

- Technik vor Tempo, aufrechte Haltung, Atmung

Freizeittransfer

- Eigenständiges Training möglich – nur Timer und Gerät nötig



Lieblingsübung

Lernende entwickeln alleine oder in Zweiergruppen eine eigene Übung und stellen sie vor. Die Klasse wählt fünf Übungen für einen gemeinsamen Circuit.

Ziel

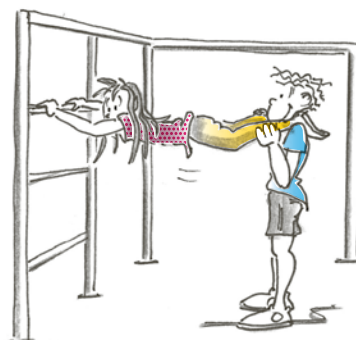
- Kreativität, Selbstwirksamkeit, Verantwortung

Coachingpunkte

- Sicherheit, klare Erklärung, Teamabsprachen

Freizeittransfer

- Fördert Eigeninitiative – die Lieblingsübung kann privat trainiert werden



Good Practice – **Cool down**

Neben den klassischen Unterrichtsformen bieten ergänzende Module die Möglichkeit, den Unterricht individuell zu vertiefen oder abzurunden. Sie fördern Selbstverantwortung, Regeneration und Motivation – zentrale Elemente eines nachhaltigen Trainings.

Cool down

Nach jeder Einheit 5–10 Minuten Stretching oder Yoga.

Ziel

- Regeneration, Körperwahrnehmung, Entspannung

Variation

- Atemübung, Partner-Dehnung, kurze Körperreise oder Meditation

Coachingpunkte

- Ruhig atmen, bewusst entspannen

Freizeittransfer

- Regeneration als fester Bestandteil des Trainings – einfach zu Hause oder im Freien durchführbar



Abschluss-Challenge

Jede/-r sucht sich eine Stange, an der er/sie hängen kann. Auf ein Kommando lassen sich alle hängen, die Füße dürfen den Boden nicht berühren. «Wer hängt am längsten?» – Spassfaktor ist garantiert.

Ziel

- Abschlussmotivation, Gruppenzusammenhalt

Coachingpunkte

- Ruhig atmen, Körper bewusst wahrnehmen, Spass an der Herausforderung haben

Freizeittransfer

- Dehnung als Teil des Trainings – leicht zu Hause machbar



Good Practice – Individuelles Trainingsprogramm: Dein Workout

Diese Methode eignet sich eher für Fortgeschrittene. Jede Person stellt sich ihr eigenes Trainingsprogramm (wenn nötig mit Hilfe der Lehrperson) zusammen, um dann ihr individuelles Training zu absolvieren. Dabei wird auch die Anzahl Wiederholungen auf das jeweilige Niveau angepasst.

Ziel

- Eigenverantwortung, Trainingsplanung, Fortschrittskontrolle

Coachingpunkte

- Alle Muskelgruppen berücksichtigen, Krafteinsatz dosieren

Freizeittransfer

- Persönliches Workout für nach der Schule

Bemerkung: Eine Hilfestellung ist empfehlenswert, z.B. Vorgaben machen: Verschiedene Muskelgruppen trainieren, Beweglichkeitsübungen sollen dabei sein, Anzahl Übungen festlegen usw.

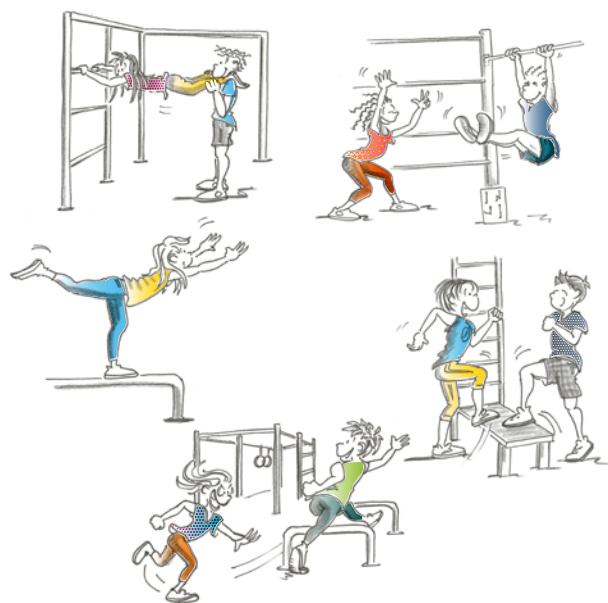
Trainingssteuerung (Empfehlung für Einsteiger/-innen)

Trainingsphase	Anzahl Übungen	Dauer pro Übung	Pause
Aufwärmen	2	ca. 2 bis 3 Min.	30 Sek.
Kraft/Kraftausdauer	3	ca. 3 bis 4 Min.	30 bis 90 Sek.*
Koordination/Beweglichkeit	2	ca. 2 bis 3 Min.	5 bis 60 Sek.**
Cool-down	1 bis 2	ca. 2 bis 3 Min.	20 Sek.

* Pausendauer je nach Trainingsziel: 30 Sek. für Kraftausdauer, 90 Sek. für Muskelaufbau.

** Pausendauer je nach Trainingsziel: 5 Sek. (Dehnen), 30 Sek. (Mobilisieren/Beweglichkeit), 60 Sek. (Koordination).

Ein komplettes Training dauert damit ca. 25–30 Minuten – ideal für Schule und Freizeit.



Good Practice – Top 10 Übungen für den Sportunterricht

Die folgenden zehn Übungen decken zentrale Bewegungsformen des Streetworkouts ab. Sie fördern Kraft, Koordination und Körperkontrolle. Alle Übungen sind einfach anpassbar, sicher umsetzbar und eignen sich sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene.

Liegestütze

Aus dem Vierfüsslerstand Hände unter den Schultern etwas breiter als Schultern (oder schmaler für Trizeps) am Boden aufsetzen. Beine ausstrecken, Füsse aufsetzen, Rumpf und Gesäss anspannen, so dass der Körper eine gerade Linie bildet. Körperspannung halten. Arme anwinkeln und Oberkörper in Richtung Boden führen. Oberarme und Oberkörper etwa im 45-Grad-Winkel zueinander halten. Tiefster Punkt ist erreicht, wenn die Brust fast den Boden berührt. Nun mit der Kraft der Arme den Oberkörper wieder hochdrücken.

Ziel

- Oberkörper, Rumpfstabilität

Variation

- Partnerarbeit: Nach jeder Liegestütze abklatschen

einfacher

- Positive Liegestütze: Arme erhöht positionieren (tiefere Belastung)

schwieriger

- Negative Liegestütze: Füsse erhöht positionieren (höhere Belastung)

Bemerkungen

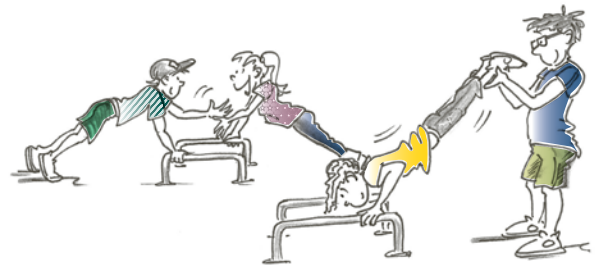
- Je nach Anlage handschonendere Haltung einnehmen (auf 2 Stangen in der Achse zum Unterarm, siehe Bild).
- Mit Partnerhilfe: Falls keine optimale Position für die negative Liegestütze vorhanden ist, kann die/der Partner/-in die Füsse hochhalten.

Coachingpunkte

- Gleichmässige Bewegung, keine Schwungarbeit, Schultern tief

Freizeittransfer

- Beliebte Streetworkout-Übung, überall umsetzbar



Hängen

Die Hände im Klammergriff an einer Stange positionieren, Füsse vom Boden heben und Schultern entspannen.

Ziel

- Rücken- und Armkraft

Variation

- Hangeln: Falls eine horizontale Treppe vorhanden ist, von einem Ende zum anderen hangeln

schwieriger

- Füsse in einem 90 Grad-Winkel anheben und die Position halten (auch als Partnerübung möglich, siehe Bild)
- Beine anwinkeln und wieder strecken (gerade oder schräg li/re)

Bemerkungen

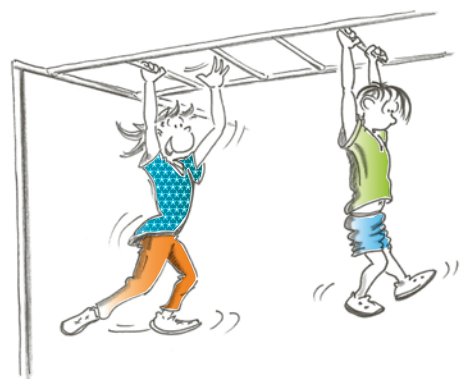
- Partnerhilfe ist möglich (Beine halten)
- Wenn möglich, den Körper entspannen

Coachingpunkte

- Stabiler Griff, Schultern tief, entspannter Nacken, ruhiger Körper, Rumpf leicht anspannen

Freizeittransfer

- Überall umsetzbar – jede stabile Stange eignet sich zum Üben



Squats

Beine hüftbreit, Füsse gerade positionieren. Knie beugen, Körper absenken und wieder aufrichten. Das Gewicht ist auf den Fersen, die Knie sollten nicht über die Fussspitzen ragen.

Ziel

- Bein- und Rumpfkraft

Variation

- Jump Squats: Schnellkraft trainieren – explosiv aufrichten und Sprung (z. B. auf eine Bank)

schwieriger

- Bei gutem Gleichgewicht: Übung mit den Füssen auf 2 Stangen ausführen

Bemerkung

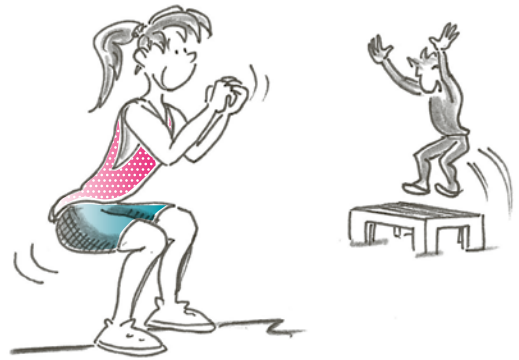
- Die Übung ist, vor allem am Anfang und in der Gleichgewichtsvariante, sinnvoll mit Partnerhilfe auszuführen.

Coachingpunkte

- Knie gehen nicht über Fussspitzen, Rücken bleibt gerade

Freizeittransfer

- Bein- und Rumpfkrafttraining für den Alltag



Steps

Auf einer Erhöhung der Wahl (optimal ist die Sit-ups-Bank) hoch- und runtersteigen.

Ziel

- Koordination, Beinkraft, Ausdauer

Variation

- Koordinativ: Jedes Mal den heraufsteigenden Fuss wechseln
- Zu zweit synchron

schwieriger

- Tempo steigern, Höhe steigern, direkt springen (abwechselnd links/rechts)
- Box Jumps: mit beiden Beinen gleichzeitig hoch- und wieder hinunterspringen

Coachingpunkte

- Fussaufsatz kontrollieren, Rumpf stabil halten

Freizeittransfer

- Einfaches Alltags-Workout für Treppe oder Bordstein



Springen in den Stütz

An einer Stange ungefähr auf Schulterhöhe in den Stütz und wieder hinunterspringen. Beim Hinunterspringen kontrolliert in die Knie gehen.

Ziel

- Koordination, Beinkraft, Ausdauer

Variation

- In der Stütz bleiben und halten

einfacher

- Tiefere Stange wählen

Coachingpunkte

- Kontrollierte Landung, Hände sicher platzieren

Freizeittransfer

- Fördert Sprungkraft und Gleichgewicht



Balancieren

Auf einer Stange auf einem Bein stehen und möglichst lange die Balance halten (oder eine individuelle Zeitvorgabe erfüllen).

Ziel

- Gleichgewicht, Körperkontrolle

Variation

- Partnerübung: Beide halten sich an den Händen

schwieriger

- In der Standwaage oder im Baum die Balance halten

Bemerkung

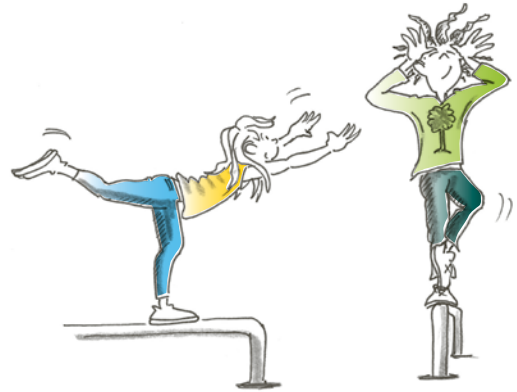
- Eine zweite Person kann helfen, das Gleichgewicht zu halten

Coachingpunkte

- Blick fixieren, Rumpf stabil, Arme ausbalancieren

Freizeittransfer

- Verbessert Balance und Konzentration – ideal im Freien



Klimmzüge

An der Stange hängen und hochziehen, bis das Kinn über der Stange ist. Dann kontrolliert wieder herunterlassen, bis die Arme wieder gestreckt sind. Je nachdem, was trainiert werden soll, kann die Handstellung verändert werden.

Ziel

- Rücken- und Armkraft verbessern

Variation

- Griffbreite ändern
- Untergriff/Übergriff
- Halteposition oben/mittig

einfacher

- Australischer Klimmzug: Füsse sind am Boden, Stange höchstens auf Brusthöhe, die Füsse werden weit vorgestellt. Der Körper bildet eine gerade Linie und bleibt gespannt.

Bemerkung

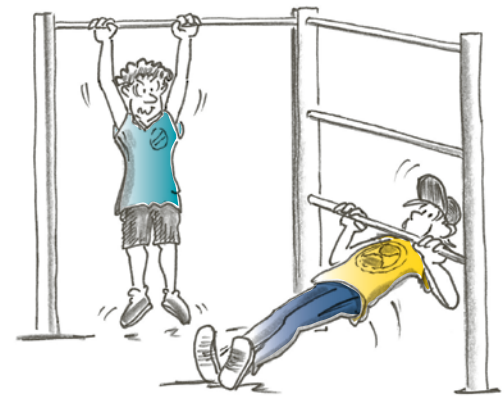
- Die Übung kann mit Partnerhilfe oder einem Gummiband vereinfacht werden.

Coachingpunkte

- Gleichmässige Bewegung, keine Schwungarbeit, Schultern tief

Freizeittransfer

- Beliebte Streetworkout-Übung, überall umsetzbar



Dips

Aus der Stütz zwischen zwei Stangen oder einer Bank herablassen und wieder hochdrücken.

Ziel

- Trizeps- und Schultermuskulatur

einfacher

- Füsse bleiben am Boden

schwieriger

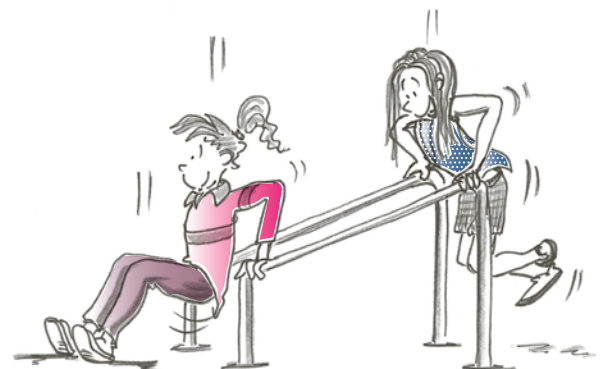
- Im Winkelstütz: Beine sind im 90-Grad-Winkel zum Oberkörper

Coachingpunkte

- Ellbogen stabil, Schultern nicht überstrecken

Freizeittransfer

- Übung zur Kräftigung der Oberarme – an fast jeder Bank möglich



Sit-ups/Crunches

Auf den Rücken legen, Füße aufstellen und Oberkörper langsam in Richtung der Knie anheben. Dabei ist es wichtig, die Bewegung kontrolliert auszuführen, die Bauchmuskulatur anzuspannen und nicht mit dem Nacken zu ziehen. Zum Training der Bauchmuskulatur, insbesondere des geraden Bauchmuskels, wird der Oberkörper aus der Hüfte heraus angehoben, bis die Schulterblätter den Boden verlassen.

Ziel

- Bauchmuskulatur, Rumpfstabilität

Variation

- Es wird zwischen Crunches und Sit-ups unterschieden.
Bei Crunches wird nur der obere Teil des Rückens angehoben.

einfacher/schwieriger

- Je nachdem, wie die Neigung der Unterlage ist, wird es schwieriger, oder einfacher.

Bemerkung

- Eine zweite Person kann Hilfestellung leisten, indem sie der ausführenden Person die Füße fixiert.

Coachingpunkte

- Bewegung aus der Bauchmuskulatur, nicht am Nacken ziehen

Freizeittransfer

- Klassiker für Core-Stabilität – keine Hilfsmittel notwendig



Beinheben nach hinten/vorne/seitwärts

Band an möglichst tiefer Stange und am Knöchel einhängen. Beine hüftbreit, Standbein leicht gebeugt. Das andere Bein nach hinten, zur Seite oder (gebeugt) nach oben ziehen.

Ziel

- Bein- und Rumpfkraft, Mobilität

einfacher

- weiches Band benutzen

schwieriger

- härteres Band benutzen

Bemerkungen

- Gummibänder eignen sich besonders gut.
- Bei schlechtem Gleichgewicht: Übung zu zweit ausführen (an den Händen halten).

Coachingpunkte

- Bewegung kontrollieren, Standbein stabil halten

Freizeittransfer

- Einfach in den Alltag integrierbar (z. B. mit Gummiband zu Hause)



Good Practice – Stretching – Top 3

Nach der Belastung folgt die Entspannung: Diese drei Dehnübungen unterstützen Regeneration, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung. Sie lassen sich einfach anleiten und eignen sich sowohl für das Cool-down im Unterricht als auch für kurze Pausen im Alltag.

Arme/Schultern

Im Stand oder Sitz einen Arm vor dem Körper oder über den Kopf legen und mit der anderen Hand sanft in die Dehnung ziehen. Position 15–20 Sekunden halten, Seite wechseln.

Ziel

- Schultergürtel und Oberarme mobilisieren, Spannungen lösen

Coachingpunkte

- Schultern senken, ruhig atmen, Dehnung nur bis zum «angenehmen Zug»

Freizeittransfer

- Kurze Entspannungsübung für Alltag, Büro oder nach der Arbeit



Beine/Hinterseite

Ein Bein gestreckt auf eine Bank oder Stange legen, Oberkörper leicht nach vorne neigen, ohne Rundrücken. 15–20 Sekunden halten, Seite wechseln.

Ziel

- Dehnung der Beinrückseite, Verbesserung der Beweglichkeit

Coachingpunkte

- Rücken möglichst gerade halten, nicht wippen, Atmung fließen lassen

Freizeittransfer

- Ideal nach längeren Steh- oder Sitztätigkeiten



Rücken

Im Stand oder Vierfüßlerstand abwechselnd Rundrücken und leichte Überstreckung ausführen oder in der Vorbeuge hängen lassen. Jede Position 10–15 Sekunden halten.

Ziel

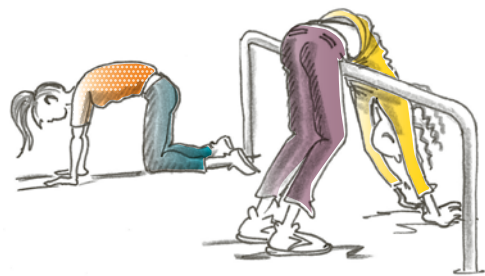
- Wirbelsäule entlasten, Rumpf mobilisieren

Coachingpunkte

- Bewegung langsam und kontrolliert ausführen, nicht ins Hohlkreuz fallen, ruhig atmen

Freizeittransfer

- Einfache Übung für kurze Pausen zu Hause oder am Arbeitsplatz



Reflexion und Ausblick

Reflexion schliesst den Lernprozess bewusst ab und stärkt die Eigenverantwortung der Lernenden. Sie hilft, Technik, Körperwahrnehmung und Belastung einzuschätzen und unterstützt Lernende dabei, persönliche Ziele zu formulieren. So entsteht ein nachhaltiger Lernprozess, der weit über die einzelne Lektion hinauswirkt.

Reflexion macht Fortschritte sichtbar und verleiht dem Training Tiefe. Sie hilft den Lernenden, das Erlebte einzuordnen, eigene Erfolge wahrzunehmen und Motivation für das weitere Training zu entwickeln. Streetworkout bietet dafür ideale Voraussetzungen: klare Bewegungsrückmeldungen, kurze Übungssequenzen und viele Gelegenheiten für Vergleich, Austausch und Selbstbeobachtung.

Dabei geht es weniger um Leistungsmessung als um Wahrnehmung, Einschätzung und Weiterentwicklung. Reflexion stärkt zudem soziale Kompetenzen – im Partnerfeedback, im Austausch in der Gruppe oder in kurzen Gesprächen über die eigenen Erfahrungen im Training.

Warum Reflexion im Streetworkout besonders wirksam ist

- Streetworkout gibt unmittelbare körperliche Rückmeldungen (Kraft, Spannung, Balance).
- Fortschritte sind schnell sichtbar – das steigert Motivation.
- Rückschau fördert Selbstregulation und Achtsamkeit.
- Reflexion unterstützt eine sichere, saubere Ausführung und stärkt präventives Verhalten.

Reflexion verwandelt Bewegung in Erfahrung – und macht Training nachhaltig.

Im Unterricht

Kurze Reflexionssequenzen lassen sich problemlos an das Ende jeder Lektion setzen. Sie dauern 1–3 Minuten und benötigen kein Material.

- **Blitzrunde:** Was lief heute gut? Was war herausfordernd?
- **Partnerfeedback:** Ein kurzer Satz: *Ich habe bei dir gesehen ...*
- **Smiley-Skala per Handzeichen:** Stimmung, Anstrengung, Körpergefühl einschätzen.
- **Selbstcheck:** Lernende beurteilen eine Übung nach Technik, Kontrolle oder Kraft.

Im Alltag

Reflexion wirkt besonders nachhaltig, wenn sie auch ausserhalb des Unterrichts weitergeführt wird. Kurze Routinen helfen, Fortschritte sichtbar zu machen und Bewegung im Alltag zu verankern.

- **Lieblingsübung mitnehmen:** 2–3 Mal pro Woche selbstständig durchführen.
- **Mini-Journal:** Kurz notieren: *Was habe ich gemacht? Wie hat es sich angefühlt? Was ist mein Ziel für nächste Woche?*
- **Zwei-Wochen-Challenge:** Kleine, realistische Ziele wählen (z. B. länger im Hang bleiben, Gleichgewicht verbessern, saubere Wiederholungen).

Hinweise

Links

- [Street Workout](#) | Verein street-workout.com
- [Street Workout: 13 Fragen und Antworten zum Calisthenics Sport](#) | FITNESSKIT GmbH
- [Street Workout - der Sport mit dem eigenen Körpergewicht](#) | Gornation
- [Die effektivsten Calisthenics-Übungen](#) | AOK Gesundheitsmagazin
- [Kräftigung mit Calisthenics - Eine Ganzkörpersportart systematisch erproben](#) | Friedrich Verlag
- [10 Calisthenics Übungen für dein Street Workout](#) | Online Trainer Lizenz
- [Rahmenlehrplan für Sport an den Berufsfachschulen](#) | Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation

Herzlichen Dank

an die Klasse Chemie- und Pharmatechnologie/-in EFZ, 2. Lehrjahr der AGS Basel für ihr Engagement anlässlich der Fotoaufnahmen auf der Streetworkout-Anlage Rankhof in Basel.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport, BASPO, 2532 Magglingen

Autor/-in:

Tobias Graf, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel, Dozent PH FHNW

Petra Heule, Sportlehrperson an der Allg. Gewerbeschule Basel

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Übersetzung: Sprachdienst, BASPO

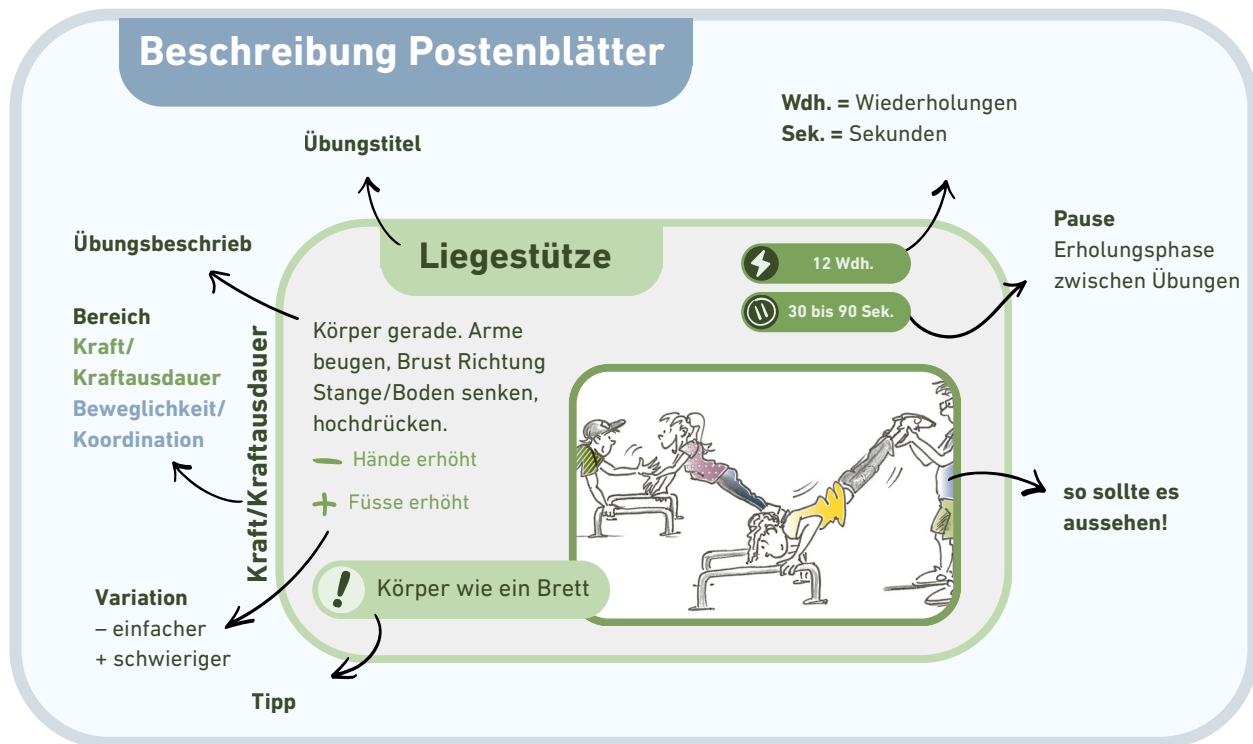
Videos und Fotos: Tobias Graf, Petra Heule

Illustrationen: Leo Kühne

Grafische Gestaltung: Franziska Küffer, BASPO

Merkblatt Postenblätter

Diese Angaben helfen, die Postenblätter richtig zu verstehen und das Training zu steuern. Die folgenden Übungen sind eine Auswahl und können von Lehrpersonen je nach Situation, Ziel oder Niveau beliebig ausgetauscht werden.



Trainingssteuerung (Empfehlung für Einsteiger/-innen)

Ein komplettes Training dauert damit ca. 25 bis 30 Min. – ideal für Schule und Freizeit.

Trainingsphase	Anzahl Übungen	Dauer/Übung	Pause
Aufwärmen	2	ca. 2 bis 3 Min.	30 Sek.
Kraft/Kraftausdauer	3	ca. 3 bis 4 Min.	30 bis 90 Sek.*
Beweglichkeit / Koordination	2	ca. 2 bis 3 Min.	5 bis 60 Sek. **
Cool down	1 bis 2	ca. 2 bis 3 Min.	20 Sek.

* Pausendauer je nach Trainingsziel: 30 Sek. für Kraftausdauer, 90 Sek. für Muskelaufbau.

** Pausendauer je nach Trainingsziel: 5 Sek. (Dehnen), 30 Sek. (Mobilisieren/Beweglichkeit), 60 Sek. (Koordination).

Runde/Circuit (Anfänger/-innen 1 Runde, Fortgeschrittene 2 Runden)

Ein Circuit besteht aus mehreren Posten, die nacheinander absolviert werden.
 Eine Runde dauert etwa 12 bis 15 Minuten inklusive Pausen.

Liegestütze

Körper gerade. Arme beugen, Brust Richtung Stange/Boden senken, hochdrücken.

- Hände erhöht
- + Füße erhöht



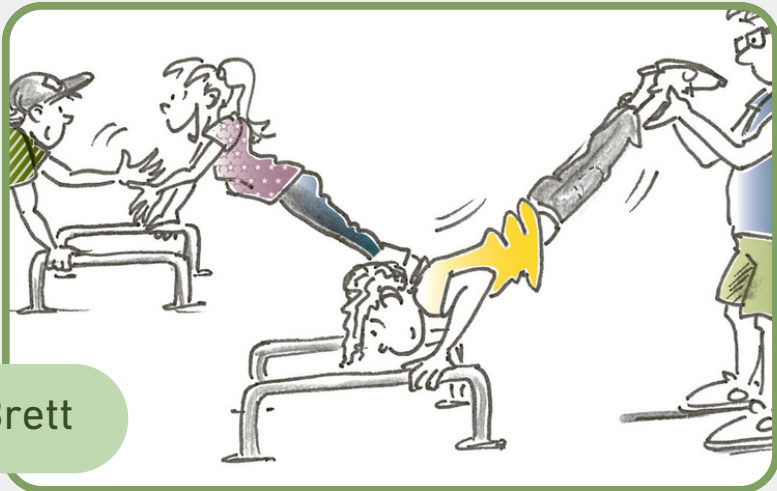
Körper wie ein Brett



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.



Hangeln

Von Sprosse zu Sprosse hangeln. Körper ruhig halten.

- Nur hängen
- + Schneller hangeln



Griff kontrollieren, Körper ruhig halten.



1x (1 Länge)



30 bis 90 Sek.



Squats

Knie beugen, Gesäss nach hinten/unten, wieder aufrichten

— halbe Kniebeuge

+ mit Sprung



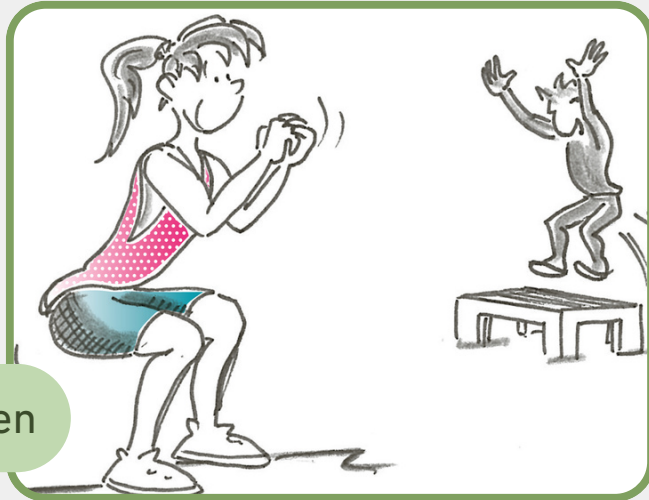
Gewicht auf den Fersen



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.



Steps

Ein Fuss auf Podest, hochsteigen, kontrolliert absteigen. Füße abwechselnd

— Tieferes Podest

+ Höheres Podest



Oberkörper aufrecht



40 Sek.



30 bis 90 Sek.



Springen in den Stütz



12 Wdh.



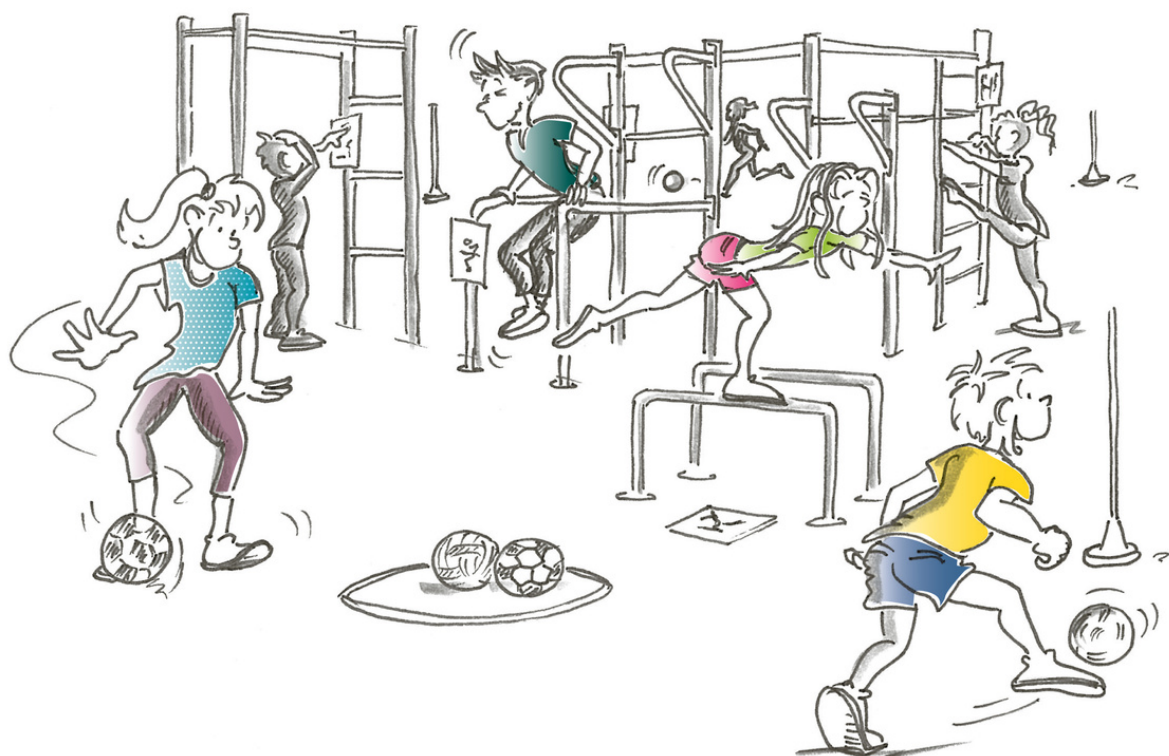
30 bis 90 Sek.

Aufstützen, abspringen,
stabil landen

+ Höherer Sprung



Sanft landen wie eine Katze



Klimmzüge



12 Wdh.



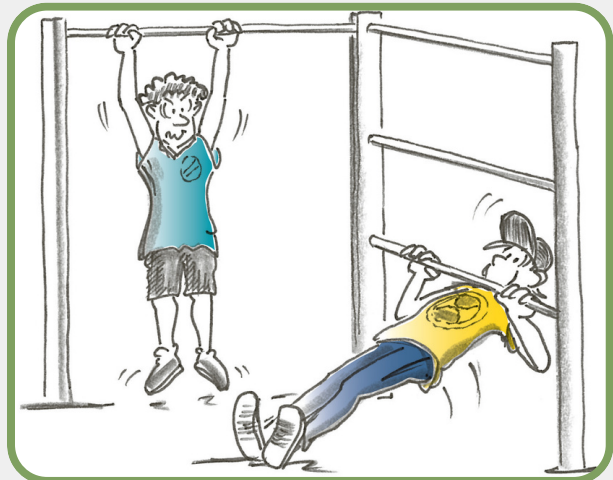
30 bis 90 Sek.

Stange umklammern, bis
Kinn hochziehen, langsam
absenken

— Mit Partner/-
innenhilfe



Körper stabil halten



Dips



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.

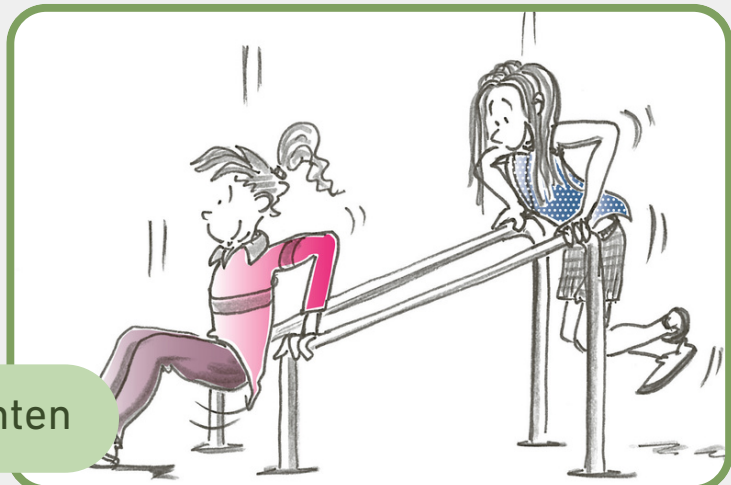
Im Stütz starten,
Arme beugen und
wieder strecken

— Füße am Boden

+ Beine im
90°-Winkel



Ellbogen nach hinten



Sit-ups/ Crunches



12 Wdh.



30 bis 90 Sek.

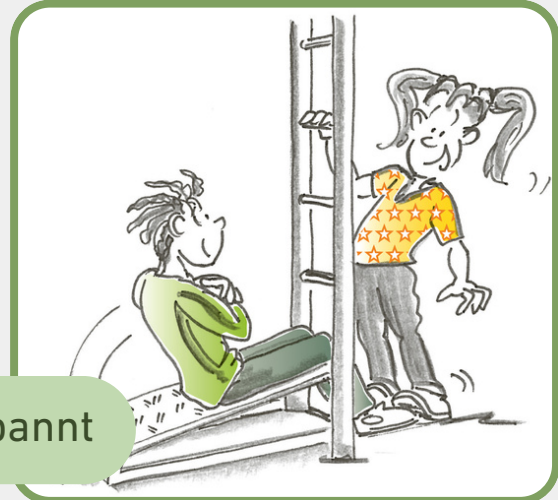
Rückenlage. Oberkörper
anheben, langsam absenken

— kleine Bewegung

+ Arme über Kopf
strecken



Bauch aktiv, Nacken entspannt



Beinheben mit Band



12 Wdh./Seite



30 bis 90 Sek.

Bein gegen Band
langsam bewegen

— Weicheres Band

+ Härteres Band



Oberkörper still halten



Arme/Schultern

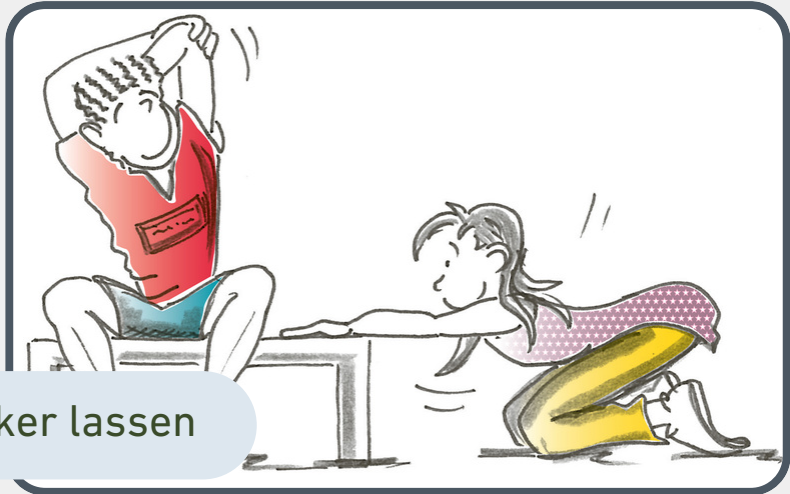


30 bis 60 Sek.



5 bis 60 Sek.

Arm vor dem Körper oder über dem Kopf sanft ziehen und halten, Seite wechseln.



Schultern locker lassen



Beine/Hinterseite

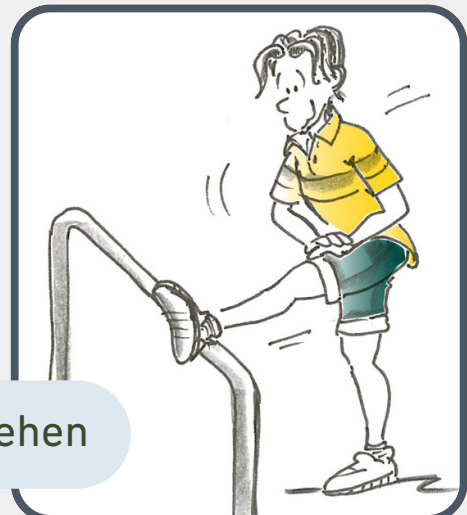


30 bis 60 Sek.



5 bis 60 Sek.

Bein auf Erhöhung stellen, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen.



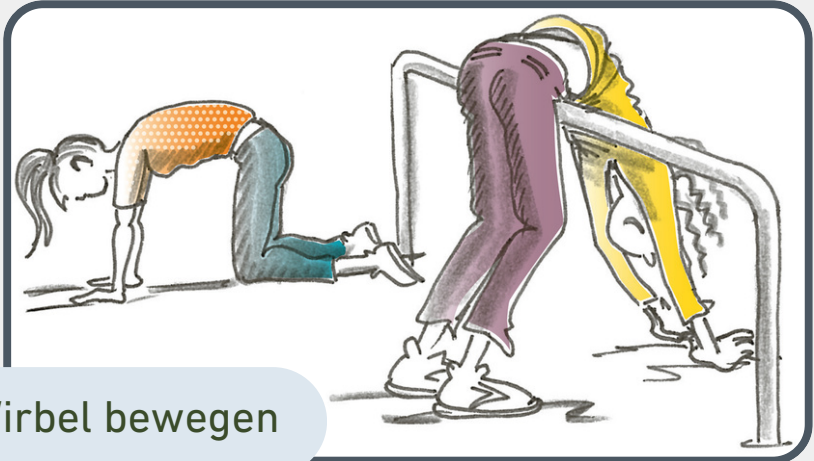
Oberkörper lang nach vorne ziehen

Rücken

⚡ 30 bis 60 Sek.

⏸ 5 bis 60 Sek.

Rücken langsam
rund machen und
wieder lang
strecken –
fliessend
wechseln.



! Wirbel für Wirbel bewegen



Balancieren

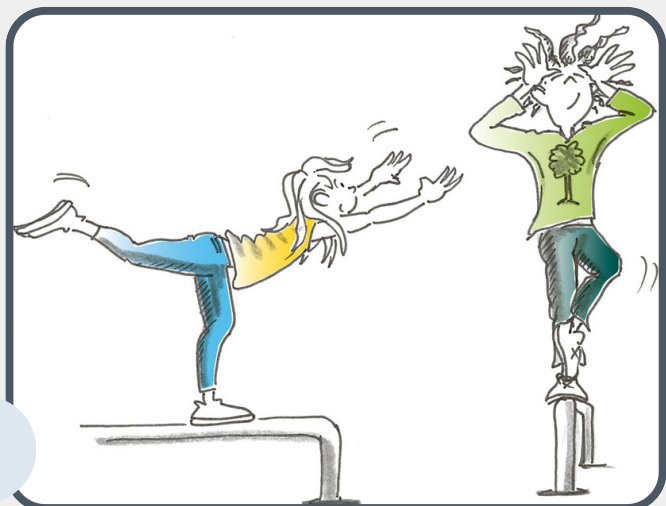
⚡ 30 bis 60 Sek./Seite

⏸ 5 bis 60 Sek.

Einbeinstand
halten

- Mit Armen
ausbalancieren
- + Standwaage/Augen
zu

! Fixpunkt anschauen



Hängen

⚡ 30 bis 60 Sek.

⏸ 5 bis 60 Sek.

An Stange hängen, Füße von Boden heben, Schultern entspannen

! Stabiler Griff, Schultern tief



Baum

⚡ 30 bis 60 Sek./Seite

⏸ 5 bis 60 Sek.

Einbeinstand, Fuss des Spielbeins an Unter- oder Oberschenkel des Standbeins, Arme nach oben strecken

! Blick fixieren, Körperzentrum aktiv

