

# Treppenlauf

## Benötigtes Material:

- Treppe
- Stoppuhr oder Handy, um die Zeit zu messen (optional)
- mit Gewichten befüllter Rucksack (optional)

## Schritt-für-Schritt-Erklärung:

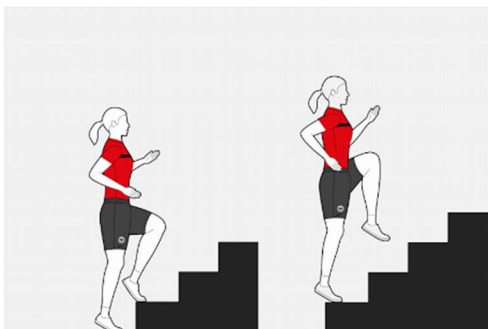
Stelle dich vor die erste Stufe der Treppe. Deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Beuge die Knie leicht und spanne den Körper an. Laufe schnell die Treppe hinauf. Nutze dabei deine Arme, um Schwung zu bekommen. Achte darauf, jede Stufe sicher zu treffen und nicht zu stolpern. Wenn du oben angekommen bist, bleibe kurz stehen und atme tief ein. Du kannst die Übung beliebig oft wiederholen.

## Variationen:

- **Zeit-Challenge:**  
Stoppe die Zeit und versuche, jede Runde etwas schneller zu werden.
- **Zwei-Stufen-Lauf:**  
Nimm bei jedem Schritt zwei Stufen gleichzeitig.
- **Seitlicher Treppenlauf:**  
Laufe die Treppe seitlich nach oben (abwechselnd linke und rechte Seite).
- **Partner:**  
Zwei Personen starten gleichzeitig. Wer zuerst oben ist, gewinnt die Runde.
- **Rucksack-Variation:**  
Trage einen mit Gewichten (z.B. Bücher) befüllten Rucksack, um die Übung schwieriger zu machen.

## Was trainiert wird:

- Beinmuskulatur
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination



### Bildquelle:

[https://www.deutschebankpark.de/der-dbp/trimm-dich-pfad/treppenlauf/?utm\\_source=google\\_organic](https://www.deutschebankpark.de/der-dbp/trimm-dich-pfad/treppenlauf/?utm_source=google_organic)