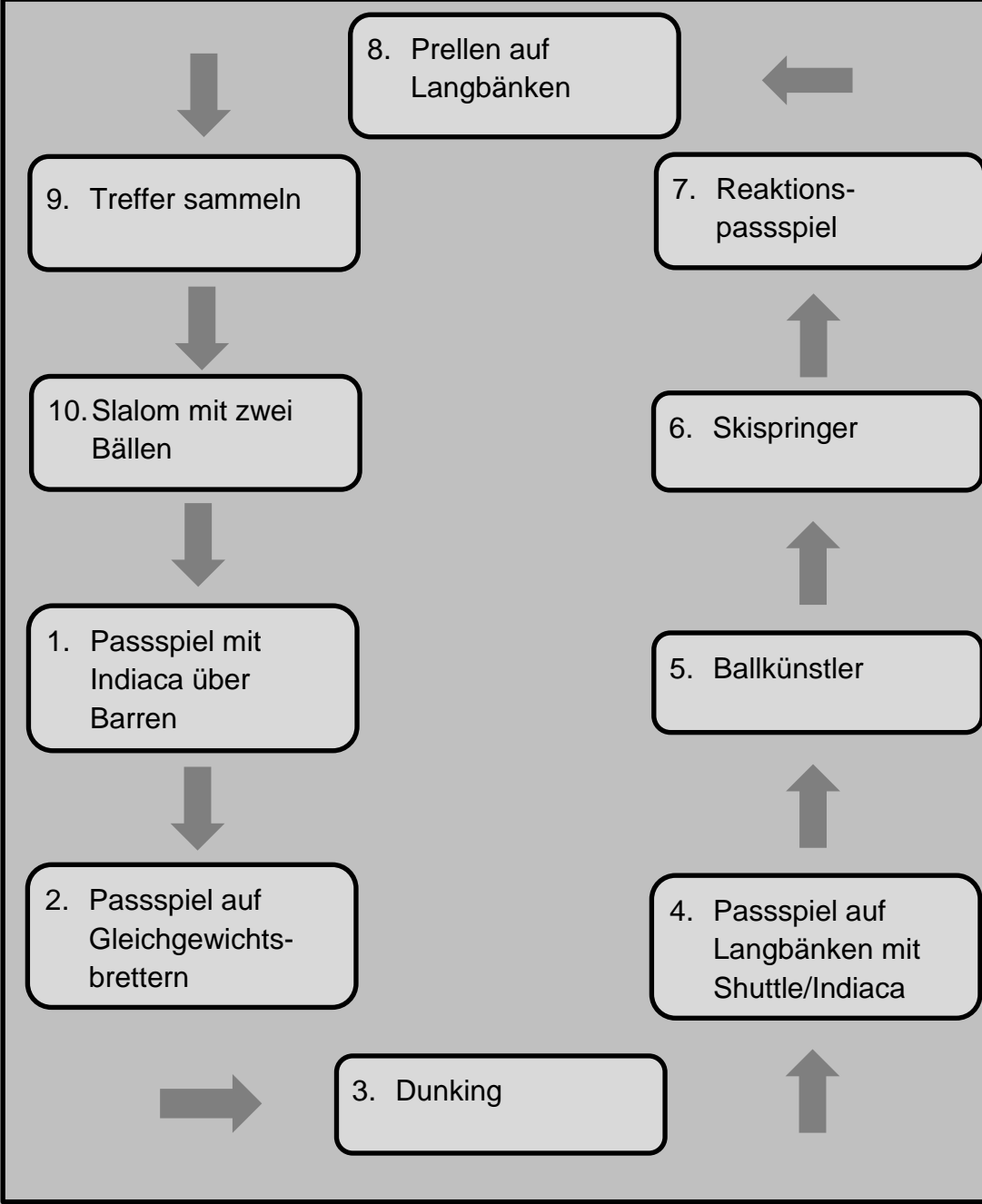


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: Circuit</li> <li>• Ort: Halle</li> <li>• Anzahl Personen pro Posten: 2/4</li> <li>• Anzahl Übungen: 10</li> <li>• Intensität: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 150 Sekunden</li> <li>○ Pause: 20 Sekunden</li> <li>○ Durchgänge: 1</li> </ul> </li> </ul>	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 Postenplakate</li> <li>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</li> <li>1 Musikanlage</li> <li>pro 2er Gruppe</li> <li>1 Barren</li> <li>3 Indiacas</li> <li>4 Hütchen</li> <li>2 Medizinbälle</li> <li>4 Volleybälle</li> <li>10 Basketbälle</li> <li>2 Softbälle</li> <li>10 Bälle (diverse)</li> <li>2 Gleichgewichtsbretter</li> <li>1 Mini-Trampolin</li> <li>2-3 Weichmatten (gross)</li> <li>12 Weichmatten (klein)</li> <li>2 Badmintonschläger</li> <li>1 Shuttle</li> <li>7 Langbänke</li> <li>1 Sprossenwand</li> <li>2 Teppichreste</li> <li>1 (Pauschen)Pferd</li> <li>1 Schwedenkasten</li> <li>1 Ballwagen</li> <li>1 Wurfkörper</li> <li>1 Frisbee</li> <li>6 Malstäbe</li> </ul>

## Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Passspiel mit Indiacas über Barren	Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
2	Passspiel auf Gleichgewichtsbrettern	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Dunking	Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
4	Passspiel auf Langbänken mit Shuttle/Indiacas	Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
5	Ballkünstler	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
6	Skispringer	Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
7	Reaktionspassspiel	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
8	Prellen auf Langbänken	Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
9	Treffer sammeln	Differenzierungsfähigkeit
10	Slalom mit zwei Bällen	Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann.