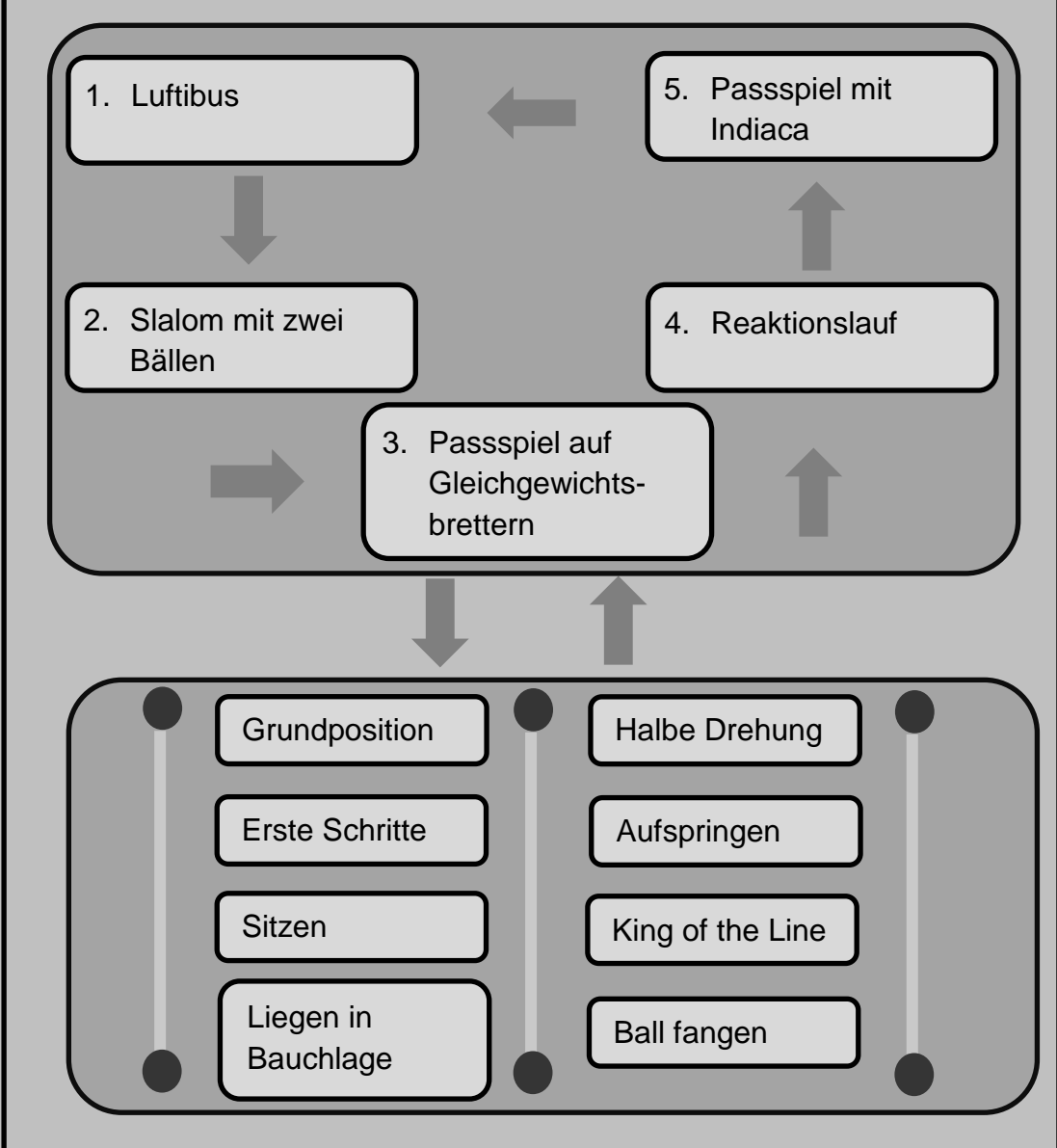


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Gelände • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 5 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 150 Sekunden ○ Pause: 20 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Die Hälfte der Teilnehmer arbeiten in 2er/4er Gruppen am Circuit (d.h. arbeiten für eine definierte Zeit an einem Posten, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren).</p> <p>Die andere Hälfte übt frei an den Slacklines.</p> <p>Nach einem erfolgten Umgang beim Circuit tauschen die Halbklassen ihre Position (d.h. Circuit ↔ Slackline).</p>	13 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage pro 2er Gruppe: 8 Ballons 2 Badminton-/Tennisschläger 4 Shuttles/Bälle 6 Jongliertücher 4 Basketbälle 2 Medizinbälle 1 Volleyball 1 Fussball 1 Indiacca 6 Malstäbe 2 Gleichgewichtsbretter 8 Hütchen x Slackline x Befestigungspunkte (z.B. Bäume)
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: freies Üben • Ort: Gelände • Anzahl Übungen: 8 	 <p>The diagram illustrates a circuit with five stations and a Slackline station. The circuit stations are arranged in a loop: 1. Luftibus (top left), 2. Slalom mit zwei Bällen (middle left), 3. Passspiel auf Gleichgewichtsbrettern (center), 4. Reaktionslauf (middle right), and 5. Passspiel mit Indiacca (top right). Arrows indicate a clockwise flow from 1 to 2, 2 to 3, 3 to 4, 4 to 5, and 5 back to 1. The Slackline station is located below the circuit and contains eight exercises: Grundposition, Erste Schritte, Sitzen, Liegen in Bauchlage, Halbe Drehung, Aufspringen, King of the Line, and Ball fangen. Vertical lines with dots at the ends represent the Slackline setup.</p>	

Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Luftibus	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit
2	Slalom mit zwei Bällen	Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
3	Passspiel auf Gleichgewichtsbrettern	Gleichgewichtsfähigkeit
4	Reaktionslauf	Reaktionsfähigkeit
5	Passspiel mit Indiaca	Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

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

Freies Üben an der Slackline

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Grundposition	Gleichgewichtsfähigkeit
2	Erste Schritte	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Sitzen	Gleichgewichtsfähigkeit
4	Liegen in Bauchlage	Gleichgewichtsfähigkeit
5	Halbe Drehung	Gleichgewichtsfähigkeit
6	Aufspringen	Gleichgewichtsfähigkeit
7	King of the Line	Gleichgewichtsfähigkeit
8	Ball fangen	Gleichgewichtsfähigkeit