

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 Gruppen: 3 Frisbees 4 Tennisbälle 3 Softbälle (klein) 4 Unihockeybälle 1 Indiacas 3 Badmintonschläger 2 Shuttle 3 Jongliertücher 1 Basketball 1 Volleyball 1 Handball 1 Softball 2 Fussbälle 1 Gleichgewichtsbrett 1 Geräteraumtor 1 Weichmatte (klein) 1 Schwedenkasten 9 Malstäbe x Markierungskegel x Reifen x Slacklines x Befestigungspunkte (z.B. Bäume)
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: freies Üben • Ort: Gelände • Anzahl Übungen: 8 	<p>Das Diagramm zeigt zwei Stationen für einen Circuitlauf, die durch Pfeile im Uhrzeigersinn verbunden sind:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jonglieren 2. Prellen mit zwei unterschiedlichen Bällen 3. Doppeltes Passspiel 4. Blinder Weg 5. Reifenspringen <p>Unterhalb dieser Stationen befindet sich eine Slackline-Station, die in zwei Spalten unterteilt ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> Linke Spalte: Grundposition, Erste Schritte, Sitzen, Liegen in Bauchlage Rechte Spalte: Halbe Drehung, Aufspringen, King of the Line, Ball fangen 	

Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Jonglieren	Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
2	Prellen mit zwei unterschiedlichen Bällen	Differenzierungsfähigkeit
3	Doppeltes Passspiel	Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
4	Blinder Weg	Orientierungsfähigkeit
5	Reifenspringen	Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

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