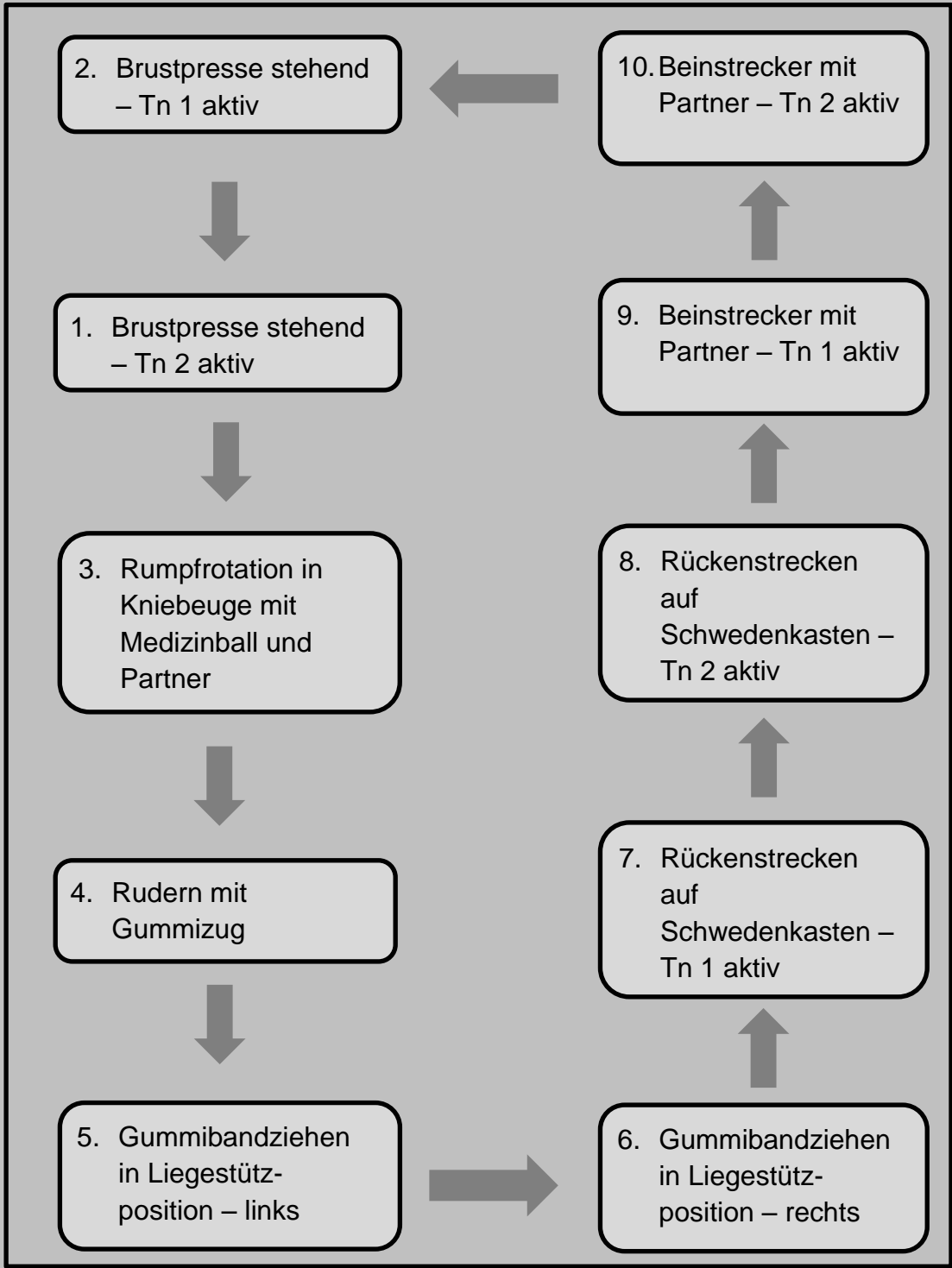


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
20'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle • Organisation: Circuit • Anzahl Personen pro Posten: 2 • Ausführung: Partnerübung • Anzahl Übungen: 8 (+ 2 passiv) <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 0 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörperübung: 3 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeitdauer, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p>	<p>10 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p>für 2 Tn pro Posten:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 Gymnastikstab mit Gummizügen 2 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand 2 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand 2 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand 4 Schwedenkasten 1 Basketball 3 Medizinball / Gewichtsscheibe / Sandsack



Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Brustpresse stehend – Tn 1 aktiv	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Brustpresse stehend – Tn 2 aktiv	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
3	Rumpfrotation in Kniebeuge mit Medizinball und Partner	Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur
4	Rudern mit Gummizug	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
5	Gummibandziehen in Liegestützposition – links	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
6	Gummibandziehen in Liegestützposition – rechts	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
7	Rückenstrecken auf Schwedenkasten – Tn 1 aktiv	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur
8	Rückenstrecken auf Schwedenkasten – Tn 2 aktiv	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur
9	Medizinball zuwerfen im Sitz	Körpermitte: Bauchmuskulatur
10	Beinstrecker mit Partner – Tn 1 aktiv	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur vorne
11	Beinstrecker mit Partner – Tn 2 aktiv	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur vorne

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann. Um jedoch einer ausreichenden Erholungszeit Rechnung zu tragen, ist darauf zu achten, dass die verschiedenen Muskelgruppen abwechslungsweise beansprucht werden. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zu einer verstärkten Ermüdung, was zu einer Abnahme der Bewegungsqualität führen kann.