

Zeit Organisation

Beschreibung

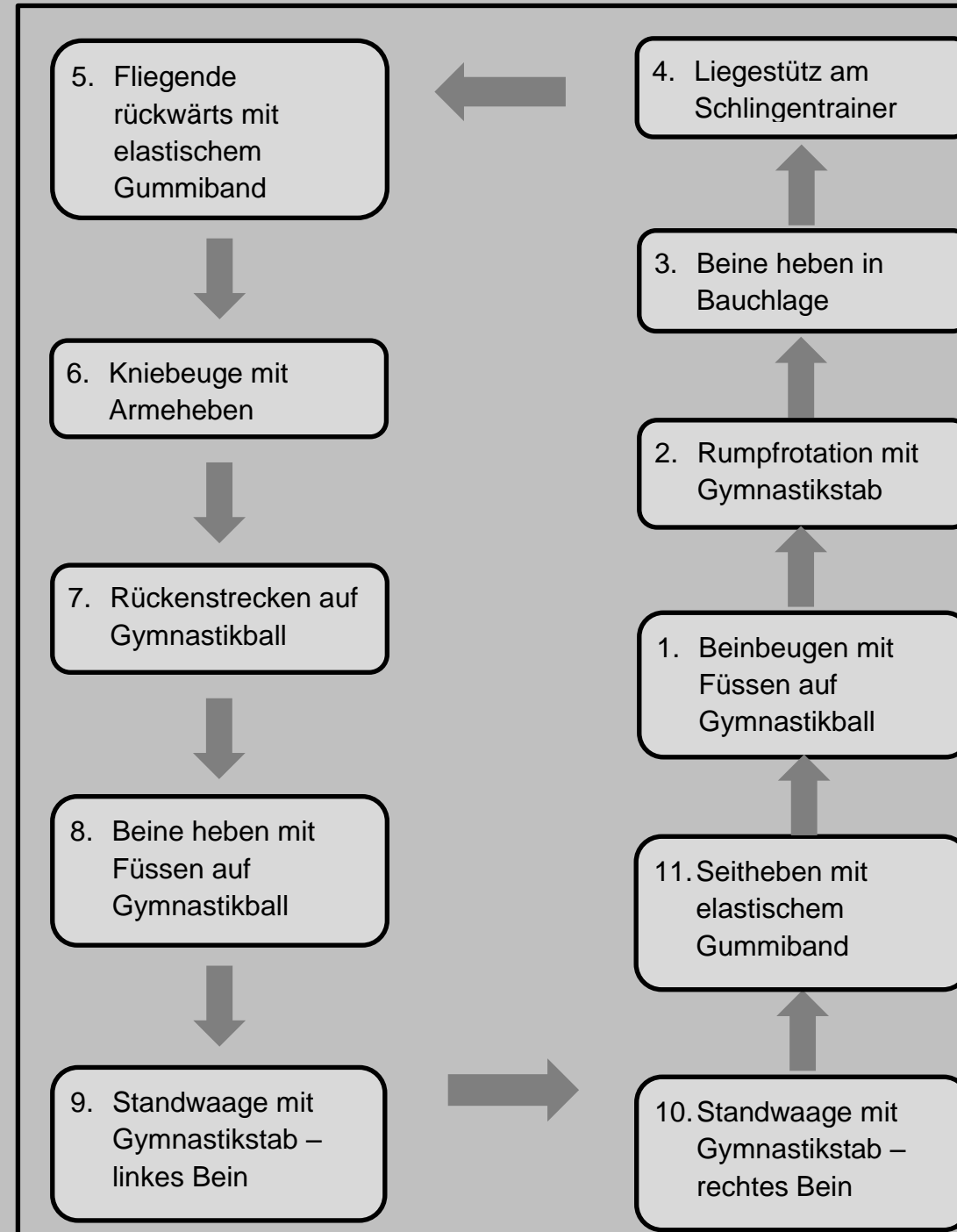
Material

- 26'
- Ort: Halle / Gelände
 - Organisation: Circuit
 - Anzahl Personen pro Posten: 1-4
 - Ausführung: Einzelarbeit
 - Anzahl Übungen: 11

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.

- 11 Postenplakate
- 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
- 1 Musikanlage

- Anzahl Übungen: 11
 - Oberkörper: 3
 - Körpermitte: 4
 - Unterkörper: 1
 - Ganzkörperübung: 3
- Intensität:
 - Arbeit: 50 Sekunden
 - Pause: 20 Sekunden
 - Serien/Sätze: 1
 - Durchgänge: 2



für 1 Tn pro Posten:

- 3 Gymnastikball
- 3 Gymnastikstab mit Gummizügen
- 1 Schlingentrainer
- 1 Sprossenwandspalte
- 3 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
- 3 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand
- 3 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand
- 1 Sprossenwandspalte/Baum/Barren (2-4 Tn)
- 2 Gewichtsscheibe/Sandsack
- 1 Paar Gewichtsmanschetten/Ball
- 1 Gewichtsscheibe/Paar Gewichtsbälle/ (Paar) Kurzhantel(n)
- 2 Keile (halbrund)/Balance-Kissen

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Beinbeugen mit Füßen auf Gymnastikball	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur hingen
2	Rumpfrotation mit Gymnastikstab	Körpermitte: Bauchmuskulatur
3	Beine heben in Bauchlage	Körpermitte Rückenmuskulatur
4	Liegestütz am Schlingentrainer	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
5	Fliegende rückwärts mit elastischem Gummiband	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker
6	Kniebeuge mit Armeheben	Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur
7	Rückenstrecken auf Gymnastikball	Körpermitte Rückenmuskulatur
8	Beine heben mit Füßen auf Gymnastikball	Körpermitte: Bauchmuskulatur
9	Standwaage mit Gymnastikstab – linkes Bein	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
10	Standwaage mit Gymnastikstab – rechtes Bein	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
11	Seitheben mit elastischem Gummiband	Oberkörper: Schultermuskulatur

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.