

## Zeit Organisation

## Beschreibung

## Material

26'

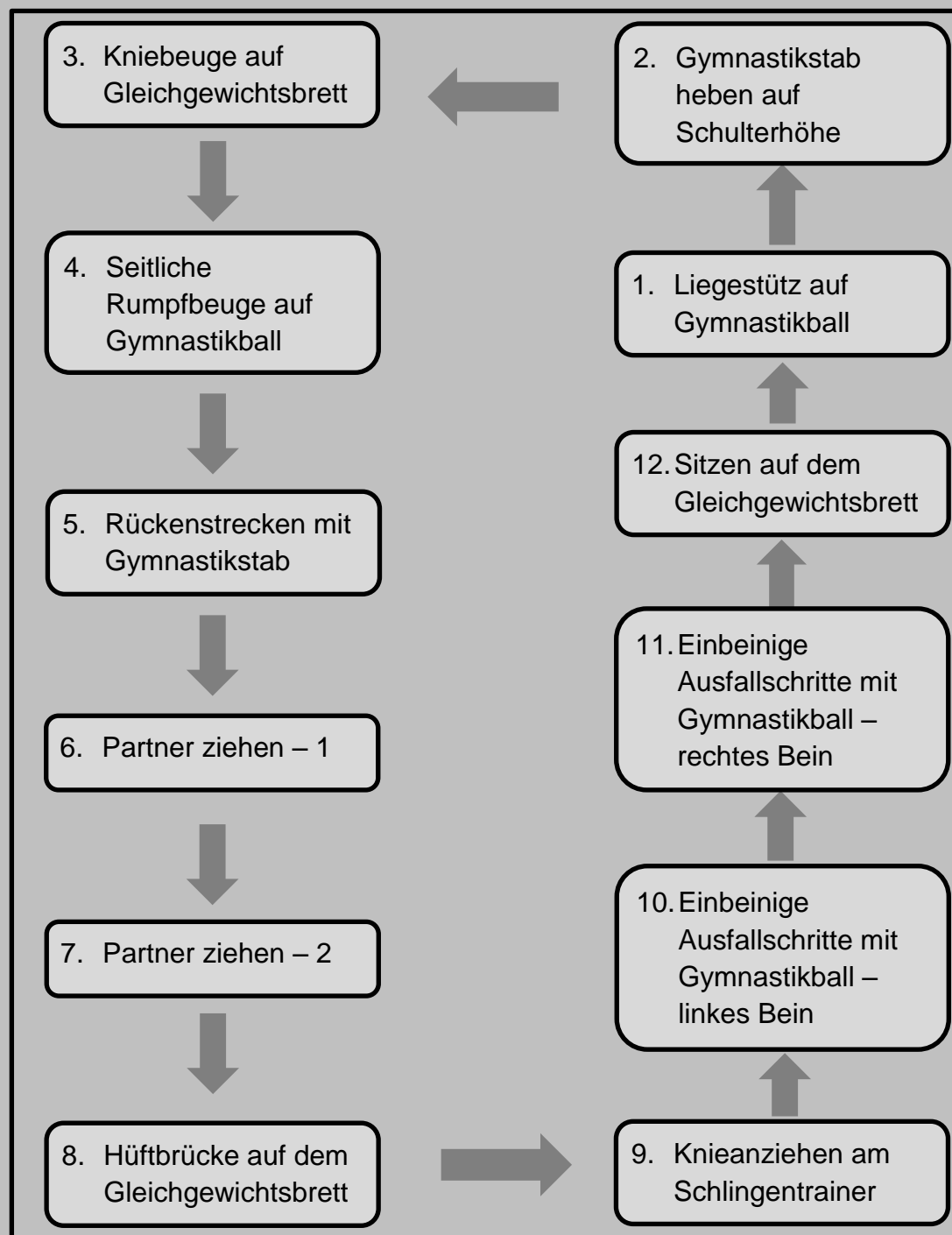
- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 11 (+1 passiv)
  - Oberkörper: 3
  - Körpermitte: 3
  - Unterkörper: 4
  - Ganzkörperübung: 1
- Intensität:
  - Arbeit: 45 Sekunden
  - Pause: 20 Sekunden
  - Serien/Sätze: 1
  - Durchgänge: 2

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.

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

### für 1 Tn pro Posten:

- 4 Gymnastikball
- 2 Gymnastikstab mit Gummizügen
- 3 Gleichgewichtsbrett
- 4 Teppichrest
- 2 Tau
- 1 Schlingentrainer
- 1 Sprossenwandspalte
- 1 Sandsack/Gewichtsweste/Gewichtsscheibe
- 2 Sandsack/Gewichtsweste/Par Kurzhanteln/  
Paar Gewichtsbälle
- 1 Langhantel/Par Kurzhanteln
- 1 Gewichtsscheibe/Par Kurzhanteln/  
Paar Gewichtsmanschetten
- 2 Keile (halbrund)
- 2 Balance-Kissen



<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Zielmuskulatur</b>
1	Liegestütz auf Gymnastikball	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Gymnastikstab heben auf Schulterhöhe	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
3	Kniebeuge auf Gleichgewichtsbrett	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
4	Seitliche Rumpfbeuge auf Gymnastikball	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Rückenstrecken mit Gymnastikstab	Körpermitte: Rückenmuskulatur
6	Partner ziehen (1)	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
7	Partner ziehen (2)	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Hüftbrücke auf dem Gleichgewichtsbrett	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
9	Knieanziehen am Schlingentrainer	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
10	Einbeinige Ausfallschritte mit Gymnastikball – linkes Bein	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
11	Einbeinige Ausfallschritte mit Gymnastikball – rechtes Bein	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
12	Sitzen auf dem Gleichgewichtsbrett	Körpermitte: Bauchmuskulatur

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.