

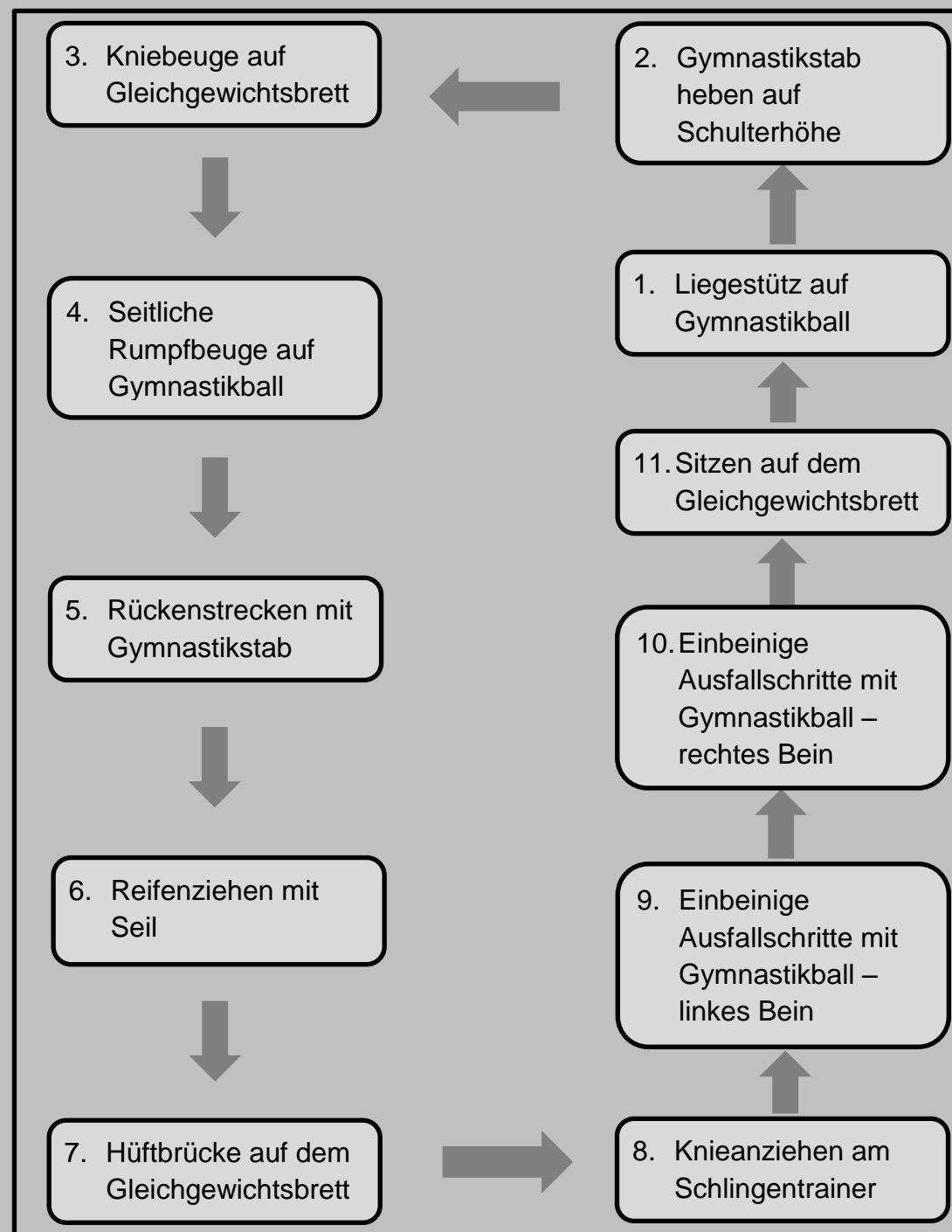
Zeit Organisation

Beschreibung

Material

- 26'
- Ort: Gelände
 - Organisation: Circuit
 - Anzahl Personen pro Posten: 1-4
 - Ausführung: Einzelarbeit
 - Anzahl Übungen: 11
 - Oberkörper: 3
 - Körpermitte: 3
 - Unterkörper: 4
 - Ganzkörperübung: 1
 - Intensität:
 - Arbeit: 50 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.

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



für 1 Tn pro Posten:

- 4 Gymnastikball
- 2 Gymnastikstab mit Gummizügen
- 3 Gleichgewichtsbrett
- 1 Schlingentrainer
- 1 Sprossenwandspalte
- 1 Tau
- 1 Reifen DURO
- 1 Reifen PUCH
- 1 Reifen 10DM
- 1 Sandsack/Gewichtsweste/Gewichtsscheibe
- 2 Sandsack/Gewichtsweste/Pair Kurzhanteln/Pair Gewichtsbälle
- 1 Langhantel/Pair Kurzhanteln
- 1 Gewichtsscheibe/Pair Kurzhanteln/Pair Gewichtsmanschetten
- 2 Keile (halbrund)
- 2 Balance-Kissen

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
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	Reifenziehen mit Seil	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
7	Hüftbrücke auf dem Gleichgewichtsbrett	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
8	Knienziehen am Schlingentrainer	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
9	Einbeinige Ausfallschritte mit Gymnastikball – linkes Bein	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Einbeinige Ausfallschritte mit Gymnastikball – rechtes Bein	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
11	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.