

**Zeit Organisation****Beschreibung****Material**

25'

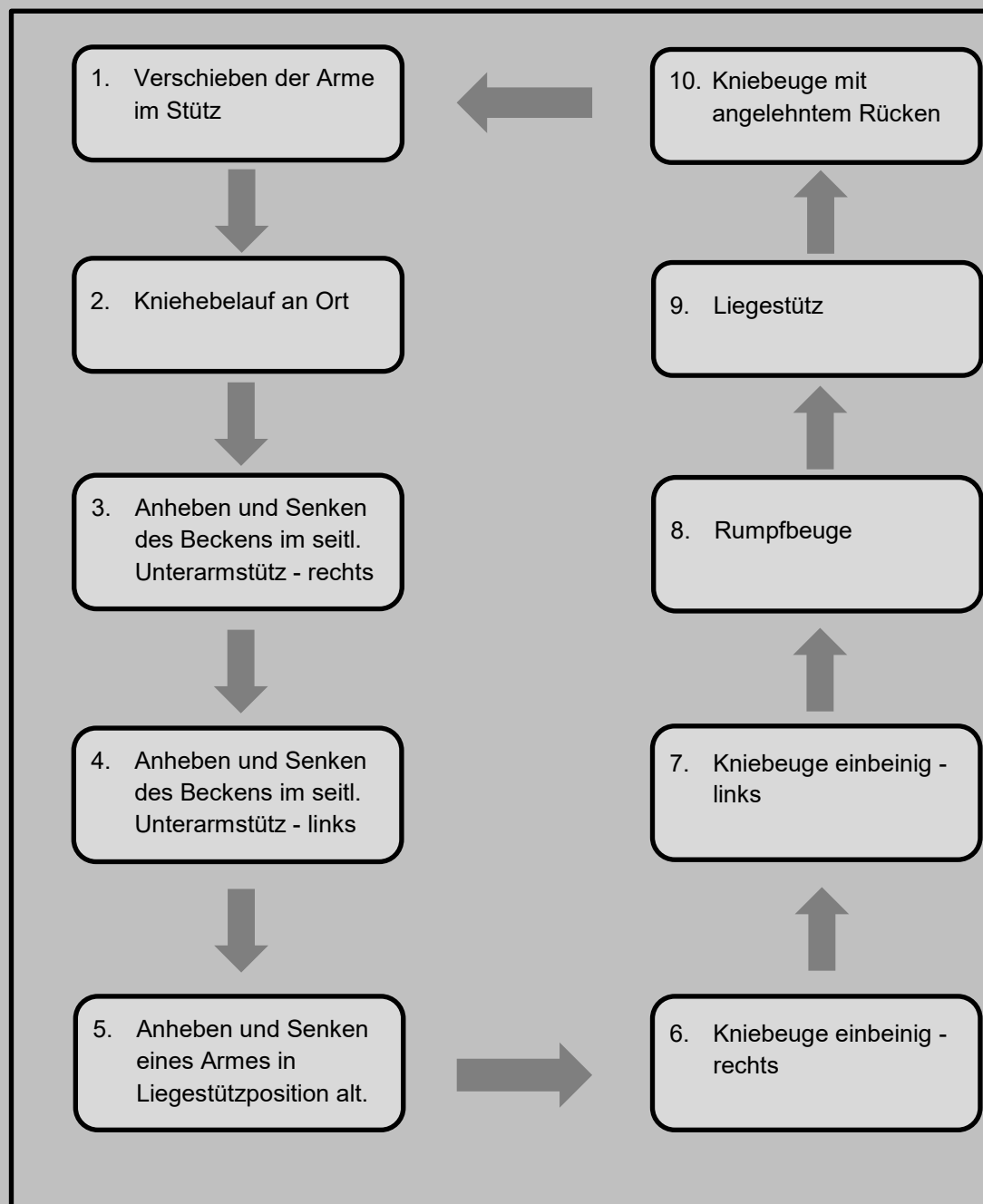
- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
  - Oberkörper: 2
  - Körpermitte: 3
  - Unterkörper: 4
  - Ganzkörperübung: 1
- Intensität:
  - Arbeit: 50 Sekunden
  - Pause: 25 Sekunden
  - Serien/Sätze: 1
  - Durchgänge: 2

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.

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

**für 1 Tn pro Posten:**

- 1 Barren (2 Tn)
- 1 Gummiband
- 1 Weichmatte gross (2 Tn)
- 4 Weichmatte klein
- 2 Langbank
- 1 Langbank/Schwedenkastenoberteil (2 Tn)
- 1 Schwedenkastenelement plus –oberteil (2 Tn)
- 2 Paar Gewichtsmanschetten
- 1 Medizinball/Paar Gewichtsmanschetten
- 2 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten (2 Tn)
- 3 Gewichtsscheibe/Sandsack
- 3 Gewichtsscheibe/Sandsack/Gewichtsweste
- 2 Paar Kurzhanteln mittelschwer
- 1 Paar Kurzhanteln leicht
- 1 Paar Kurzhanteln schwer
- 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen
- 3 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball
- 1 Wandabschnitt



| <b>Nr.</b> | <b>Übung</b>  | <b>Zielmuskulatur</b>  |
|------------|---|--|
| 1          | Verschieben der Arme im Stütz                               | Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker           |
| 2          | Kniehebelauf an Ort   | Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur |
| 3          | Anheben und Senken des Beckens im seitl. Unterarmstütz - re | Körpermitte: Bauchmuskulatur   |
| 4          | Anheben und Senken des Beckens im seitl. Unterarmstütz - li | Körpermitte: Bauchmuskulatur   |
| 5          | Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.   | Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger        |
| 6          | Kniebeuge einbeinig - re                                    | Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur                  |
| 7          | Kniebeuge einbeinig - li                                    | Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur                  |
| 8          | Rumpfbeuge  | Körpermitte: Bauchmuskulatur   |
| 9          | Liegestütze   | Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker                               |
| 10         | Kniebeuge mit angelehntem Rücken                            | Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur                  |

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.