

Zeit Organisation

Beschreibung

Material

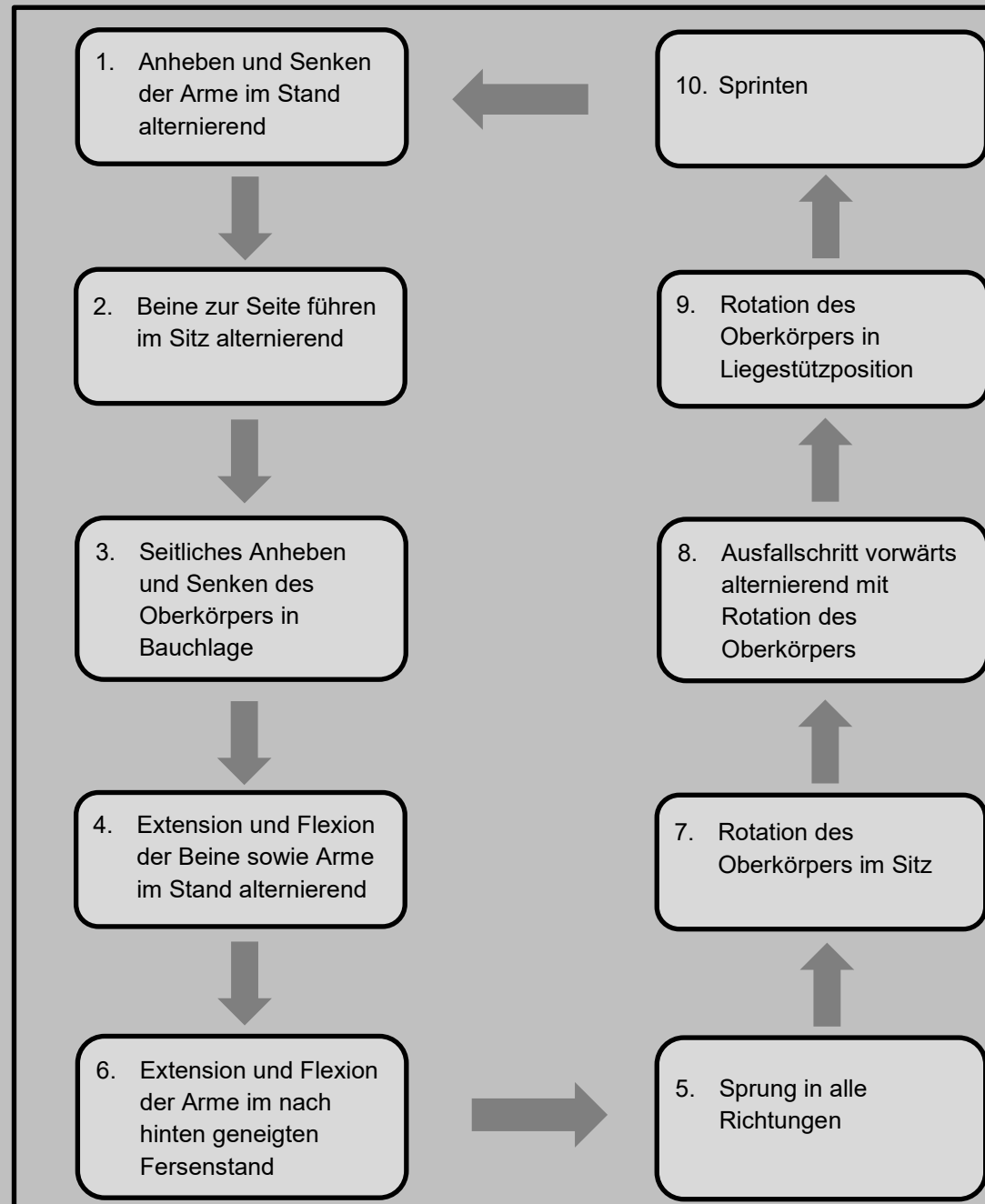
25'

- Ort: Gelände
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
 - Oberkörper: 2
 - Körpermitte: 2
 - Unterkörper: 2
 - Ganzkörperübung: 4
- 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 Tau
- 1 Seil/Tau
- 1 (Laternen-)Mast/Baum (4 Tn)
- 1 Baum(Ast)
- 4 Helm/Ball
- 1 Reifen DURO/Helm/Kampfrucksack
- 1 Kampfrucksack/PET-Flasche (1,5 Liter)/Ball/Par Gewichtsmanschetten
- 1 Kampfrucksack/paar Steine/Reifen PUCH
- 2 Kampfrucksack/Gewichtsscheibe
- 1 Kampfrucksack/paar Steine
- 1 Kampfrucksack
- 1 PET-Flasche (1,5 Liter)/Par Gewichtsmanschetten
- 2 Helm/PET-Flasche (1,5 Liter)
- 1 Paar Gewichtsmanschetten
- 1 Sandsack/Gewichtsweste/Reifen PUCH
- 1 Sandsack/Reifen PUCH
- 2 Malstab (2 Tn)

| Nr. | Übung | Zielmuskulatur |
|------------|---|---|
| 1 | Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend | Oberkörper: Schultermuskulatur |
| 2 | Beine zur Seite führen im Sitz alternierend | Körpermitte: Bauchmuskulatur |
| 3 | Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage | Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur |
| 4 | Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend | Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur |
| 5 | Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand | Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger |
| 6 | Sprung in alle Richtungen | Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur |
| 7 | Rotation des Oberkörpers im Sitz | Körpermitte: Bauchmuskulatur |
| 8 | Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers | Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Schultermuskulatur |
| 9 | Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition | Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker |
| 10 | Sprinten | Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur |

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.