

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Halle • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 10 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 150 Sekunden ○ Pause: 20 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <pre> graph TD 8[8. Prellen mit zwei unterschiedlichen Bällen] --> 9[9. Blinder Weg] 9 --> 10[10. Doppeltes Passspiel] 10 --> 1[1. Ball über die Matte] 1 --> 2[2. Balance auf Gleichgewichtsbrett] 2 --> 3[3. Slalom mit Korbleger] 3 --> 4[4. Harte Pässe auf Langbänken] 4 --> 5[5. Rundlauf] 5 --> 6[6. Rundlauf an der Sprossenwand] 6 --> 7[7. Ball fangen] 7 --> 8 </pre> </div>	<ul style="list-style-type: none"> 10 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage pro 2er Gruppe: <ul style="list-style-type: none"> 2 Volleybälle 4 Hütchen 7 Tennisbälle 3 Basketbälle 1 Handball 1 Unihockeyball 2 Fussbälle 1 Medizinball 2 Softbälle 1 Shuttle 2 Badmintonschläger 2 Gleichgewichtsbretter 20 Markierungskegel 1 Tau 3-5 Seile 16 Malstäbe x Reifen 4 Langbänke 2 Schwedenkasten 4-5 Hürden 2 Weichmatten (klein) 1 Mattenwagen (gross, inkl. Matten) 1 Kletterstange 1 Sprossenwand

Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Ball über die Matte	Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
2	Balance auf Gleichgewichtsbrett	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Slalom mit Korbleger	Differenzierungsfähigkeit Rhythmisierungsfähigkeit
4	Harte Pässe auf Langbänken	Gleichgewichtsfähigkeit
5	Rundlauf	Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
6	Rundlauf an der Sprossenwand	Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
7	Ball fangen	Reaktionsfähigkeit
8	Prellen mit zwei unterschiedlichen Bällen	Differenzierungsfähigkeit
9	Blinder Weg	Orientierungsfähigkeit
10	Doppeltes Passspiel	Differenzierungsfähigkeit Orientierungsfähigkeit

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann.