

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

25'

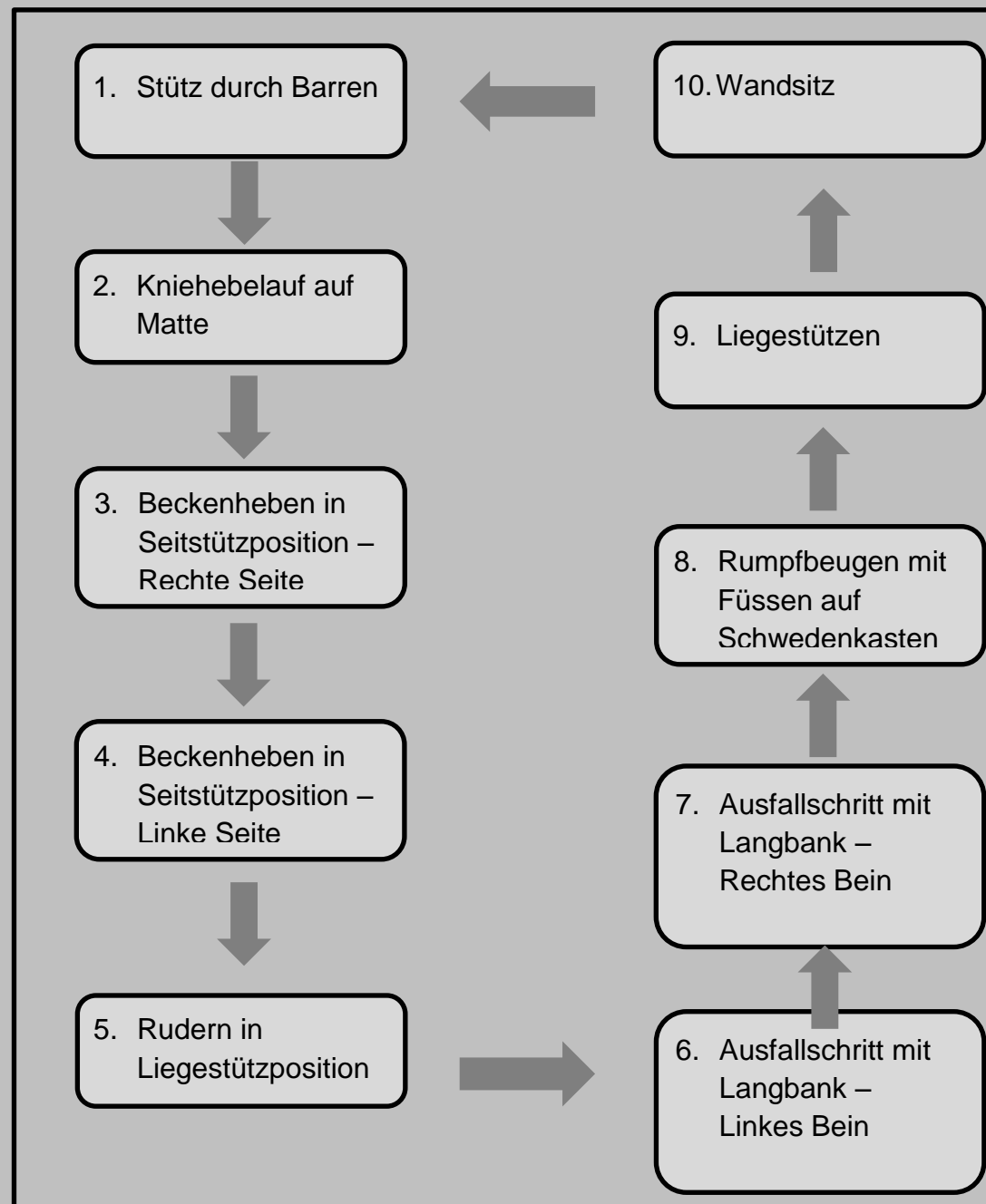
- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
 - Oberkörper: 2
 - Körpermitte: 3
 - Unterkörper: 4
 - Ganzkörperübung: 1
- Intensität:
 - Arbeit: 50 Sekunden
 - Pause: 25 Sekunden
 - Serien/Sätze: 1
 - Durchgänge: 2

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



Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Stütz durch Barren	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Kniehebelauf auf Matte	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Beckenheben in Seitstützposition – Rechte Seite	Körpermitte: Bauchmuskulatur
4	Beckenheben in Seitstützposition – Linke Seite	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Rudern in Liegestützposition	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Ausfallschritt mit Langbank – Linkes Bein	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
7	Ausfallschritt mit Langbank – Rechtes Bein	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
8	Rumpfbeugen mit Füßen auf Schwedenkasten	Körpermitte: Bauchmuskulatur
9	Liegestützen	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
10	Wandsitz	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.