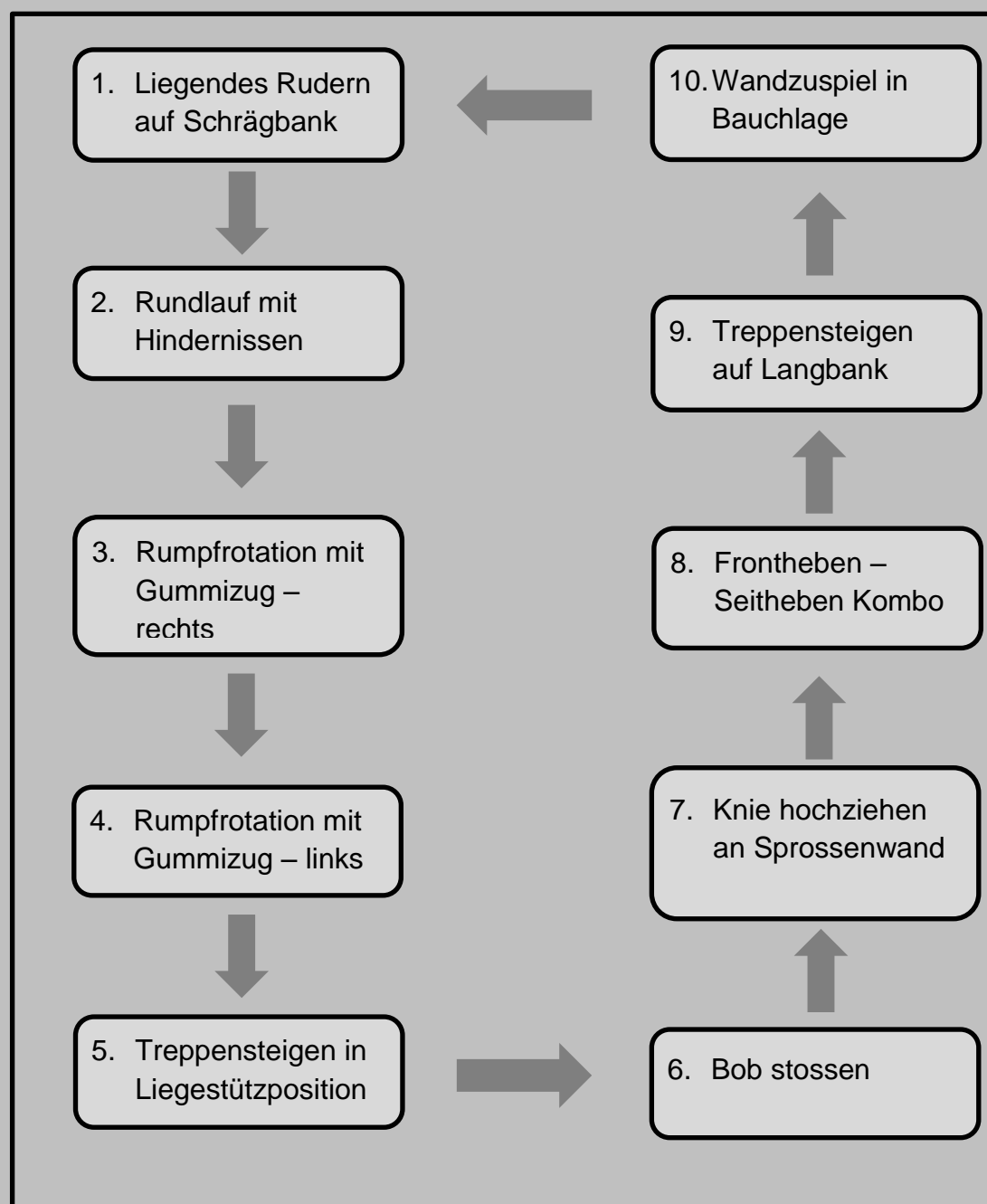


Zeit Organisation**Beschreibung****Material**

25'

- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
 - Oberkörper: 3
 - Körpermitte: 3
 - Unterkörper: 3
 - 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:**
- 2 Langbank
- 1 Schwedenkasten (2 Tn)/Sprossenwandspalte
- 2 Sprossenwandspalte/Barren (4 Tn)
- 1 Sprossenwandspalte
- 1-2 Schwedenkasten
- 3 Schwedenkastenoberteil
- 2 Schwedenkastenelement
- 1-2 Pferd
- 2 Malstab
- 4-7 Weichmatte klein
- 2 Paar Kurzhanteln mittelschwer
- 2 Paar Kurzhanteln leicht
- 2 Paar Kurzhanteln schwer
- 2 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
- 2 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand
- 2 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand
- 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball
- 1 Paar Gewichtsmanschetten/
Sandsack/Gewichtsweste
- 1 Paar Gewichtsmanschetten/Ball
- 1 Sandsack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste
- 5-7 Medizinball
- 1 Basketball
- 1 Gymnastikstab

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Liegendes Rudern auf Schrägbank	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
2	Rundlauf mit Hindernissen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Rumpfrotation mit Gummizug – Rechts	Körpermitte: Bauchmuskulatur
4	Rumpfrotation mit Gummizug – Links	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Treppensteigen in Liegestützposition	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
6	Bob stossen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
7	Knie hochziehen an Sprossenwand	Körpermitte Bauchmuskulatur
8	Frontheben – Seitheben Kombo	Oberkörper: Schultermuskulatur
9	Treppensteigen auf Langbank	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Wandzuspiel in Bauchlage	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

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.