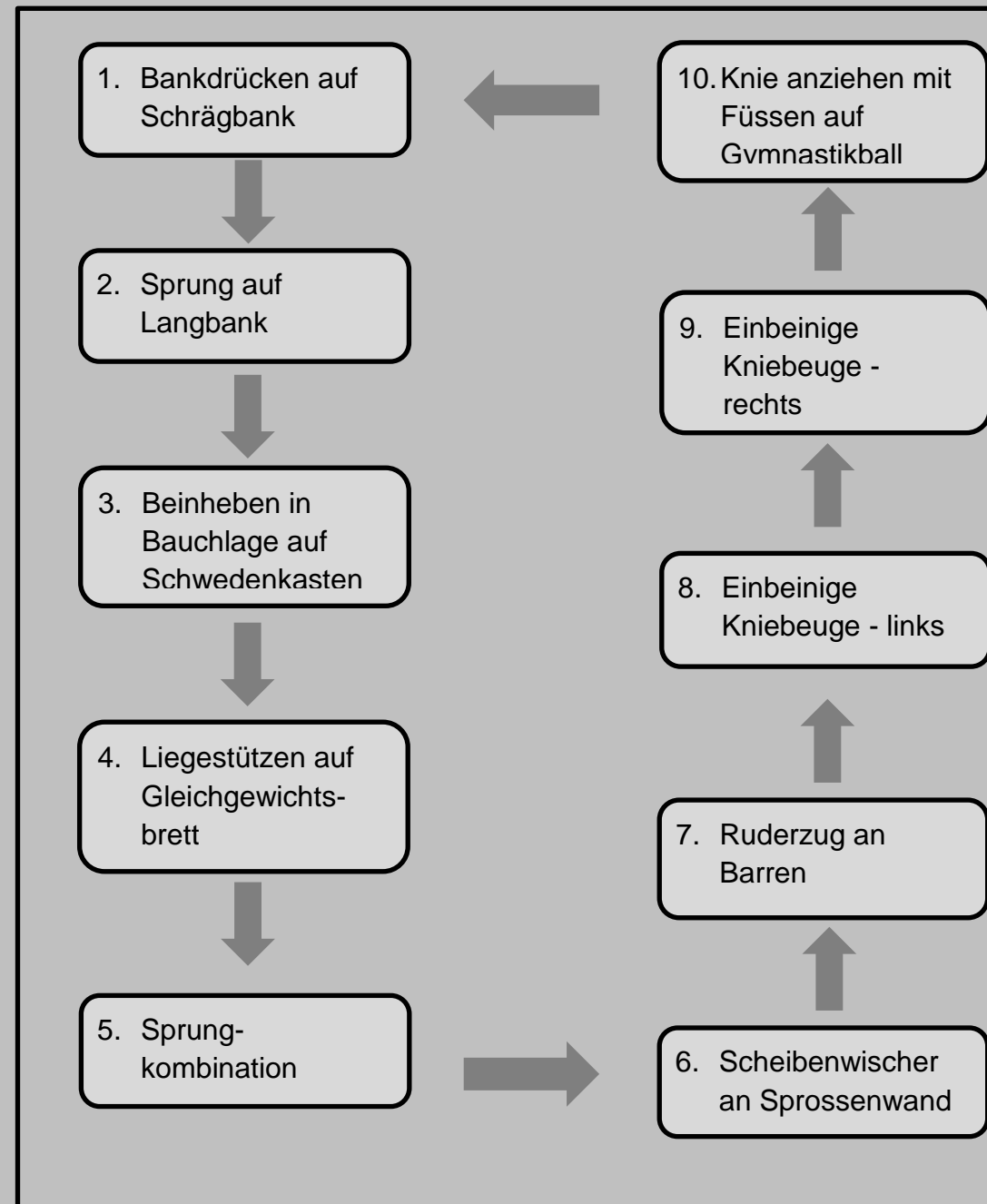


Zeit Organisation**Beschreibung****Material**

25'

- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
 - Oberkörper: 3
 - Körpermitte: 4
 - Unterkörper: 3
 - Ganzkörperübung: 0
- 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 Schwedenkasten (2 Tn)/Sprossenwandspalte
- 2 Sprossenwandspalte/Schwedenkasten Langbank (2 Tn)
- 1 Sprossenwandspalte
- 4 Schwedenkasten
- 1 Langbank
- 1 Langbank (2 Tn)/Schwedenkastenoberteil
- 4 Weichmatte klein
- 1 Barren (2 Tn)
- 2 Paar Gewichtsmanschetten
- 2 Sandsack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste
- 1 Sandsack/Gewichtsweste
- 1 Gewichtsweste
- 1 Paar Kurzhanteln mittelschwer
- 1 Paar Kurzhanteln leicht
- 1 Paar Kurzhanteln schwer
- 2 Medizinball/Sandsack/Gewichtsweste/Langhantel/Pair Kurzhanteln
- 1 Gymnastikball
- 1 Gleichgewichtsbrett
- 2 Balance-Kissen
- 2 Ball

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Bankdrücken auf Schrägbank	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Sprung auf Langbank	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
3	Beinheben in Bauchlage auf Schwedenkasten	Körpermitte: Rückenmuskulatur
4	Liegestützen auf Gleichgewichtsbrett	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
5	Sprungkombination	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Scheibenwischer an Sprossenwand	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Ruderzug an Barren	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Einbeinige Kniebeuge – links	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
9	Einbeinige Kniebeuge – rechts	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Knie anziehen mit Füßen auf Gymnastikball	Körpermitte: Bauchmuskulatur

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.