

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

25'

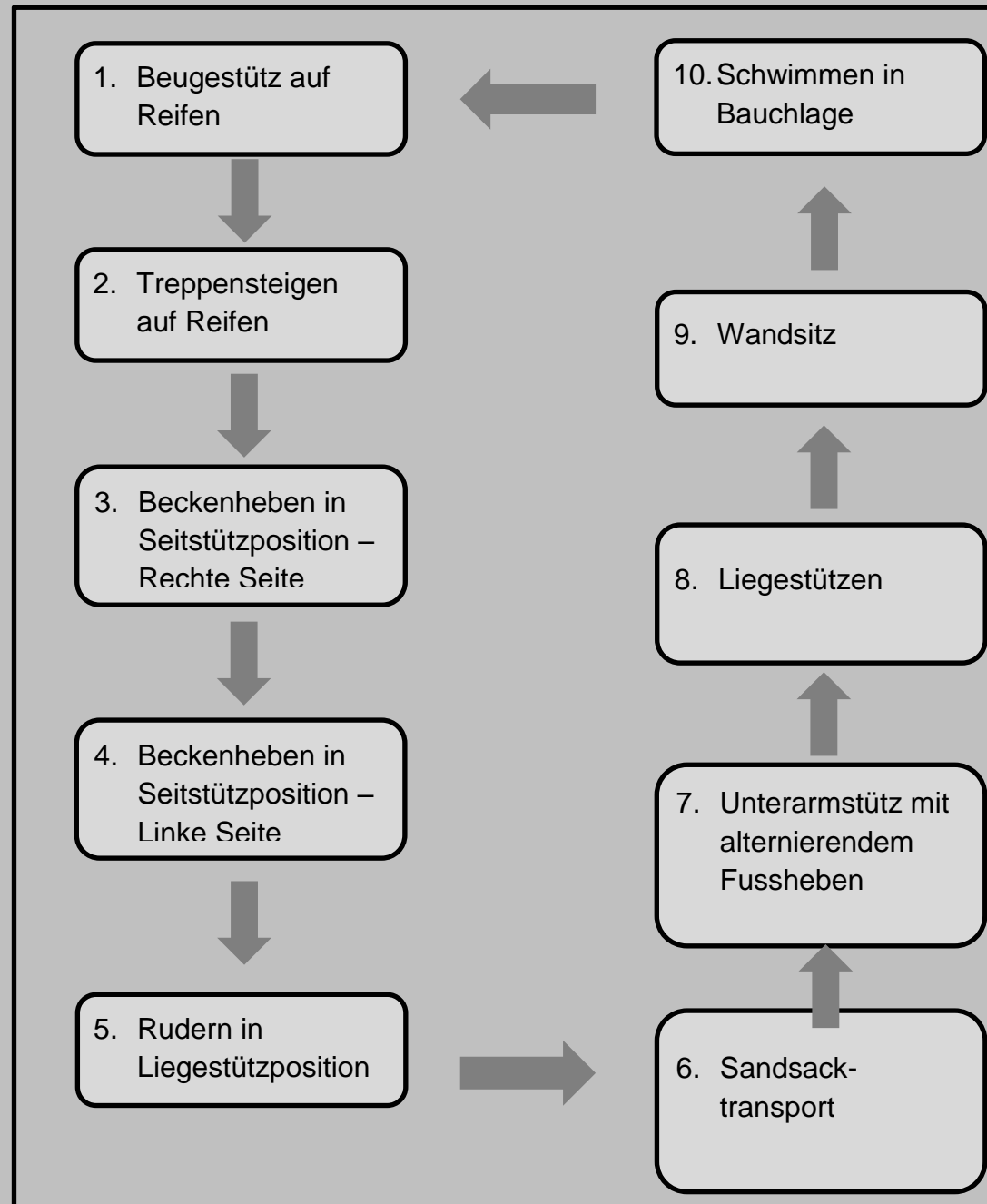
- Ort: Gelände
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
  - Oberkörper: 2
  - Körpermitte: 4
  - Unterkörper: 2
  - Ganzkörperübung: 2
- Intensität:
  - Arbeit: 50 Sekunden
  - Pause: 25 Sekunden
  - Serien/Sätze: 1
  - Durchgänge: 2

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 Reifen 10DM (2 Tn)
- 2 Reifen PUCH (2 Tn)/Helm
- 2 Reifen DURO/Helm
- 4 Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe/Gewichtsweste
- 1 Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsscheibe
- 2 Sandsack/Kampfrucksack mittelschwer
- 2 Sandsack/Kampfrucksack leicht
- 2 Sandsack/Kampfrucksack schwer
- 1 Paar Kurzhanteln mittelschwer
- 1 Paar Kurzhanteln leicht
- 1 Paar Kurzhanteln schwer
- 2 Kurzhantel leicht/Gewichtsball
- 4 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball
- 2 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen
- 3 Paar Gewichtsmanschetten
- 1 Wandabschnitt/Baum (2 Tn)



<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Zielmuskulatur</b>
1	Beugestütz auf Reifen	Oberkörper: Armstrecker, Brustmuskulatur
2	Treppensteigen auf Reifen	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	Sandsacktransport	Ganzkörperübung: Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur
7	Unterarmstütz mit alternierendem Fussheben	Körpermitte: Bauchmuskulatur
8	Liegestützen	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
9	Wandsitz	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Schwimmen in Bauchlage	Körpermitte: Rückenmuskulatur

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.