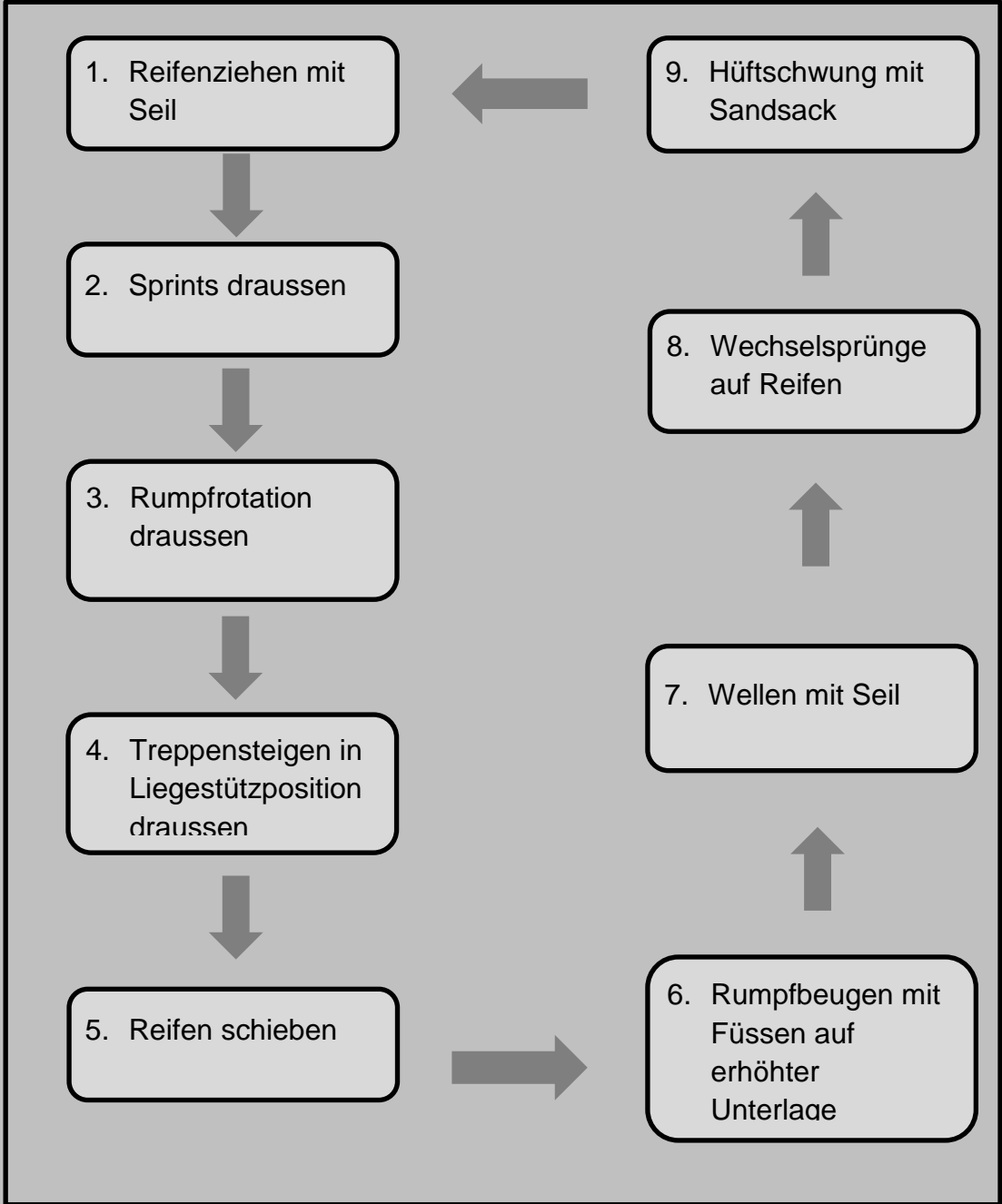


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort: Gelände</li> <li>• Organisation: Circuit</li> <li>• Anzahl Personen pro Posten: 1-4</li> <li>• Ausführung: Einzelarbeit</li> <li>• Anzahl Übungen: 9               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oberkörper: 3</li> <li>○ Körpermitte: 1</li> <li>○ Unterkörper: 3</li> <li>○ Ganzkörperübung: 2</li> </ul> </li> <li>• Intensität:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 55 Sekunden</li> <li>○ Pause: 25 Sekunden</li> <li>○ Serien/Sätze: 1</li> <li>○ Durchgänge: 2</li> </ul> </li> </ul>	<p>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.</p>	<p>9 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p><b>für 1 Tn pro Posten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Seil/Tau</li> <li>2 Malstab/Hütchen (2 Tn)</li> <li>2 Reifen DURO</li> <li>2 Reifen PUCH</li> <li>4 Reifen 10DM</li> <li>1 Reifen 10DM (4 Tn)/Kampfrucksack/Helm</li> <li>1 Reifen PUCH/Sandsack</li> <li>1 Reifen PUCH/Kampfrucksack</li> <li>1 Reifen DURO/Helm</li> <li>1-2 PET-Flaschen (1,5 Liter)/Helm</li> <li>1 Gewichtsscheibe/Kampfrucksack</li> <li>1 Gewichtsscheibe/Sandsack</li> <li>1 Paar Gewichtsmanschetten</li> <li>1 Sandsack/Kampfrucksack/ Gewichtsscheibe/Gewichtsweste</li> <li>1 Sandsack mittelschwer</li> <li>1 Sandsack leicht</li> <li>1 Sandsack schwer</li> <li>1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball</li> <li>1 (Laternen-)Mast/Baum</li> </ul>



<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Zielmuskulatur</b>
1	Reifenziehen mit Seil	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
2	Sprints draussen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Rumpfrotation draussen	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur
4	Treppensteigen in Liegestützposition draussen	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
5	Reifen schieben	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Rumpfbeugen mit Füßen auf erhöhter Unterlage	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Wellen mit Seil	Oberkörper: Schultermuskulatur
8	Wechselsprünge auf Reifen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
9	Hüftschwung mit Sandsack	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.