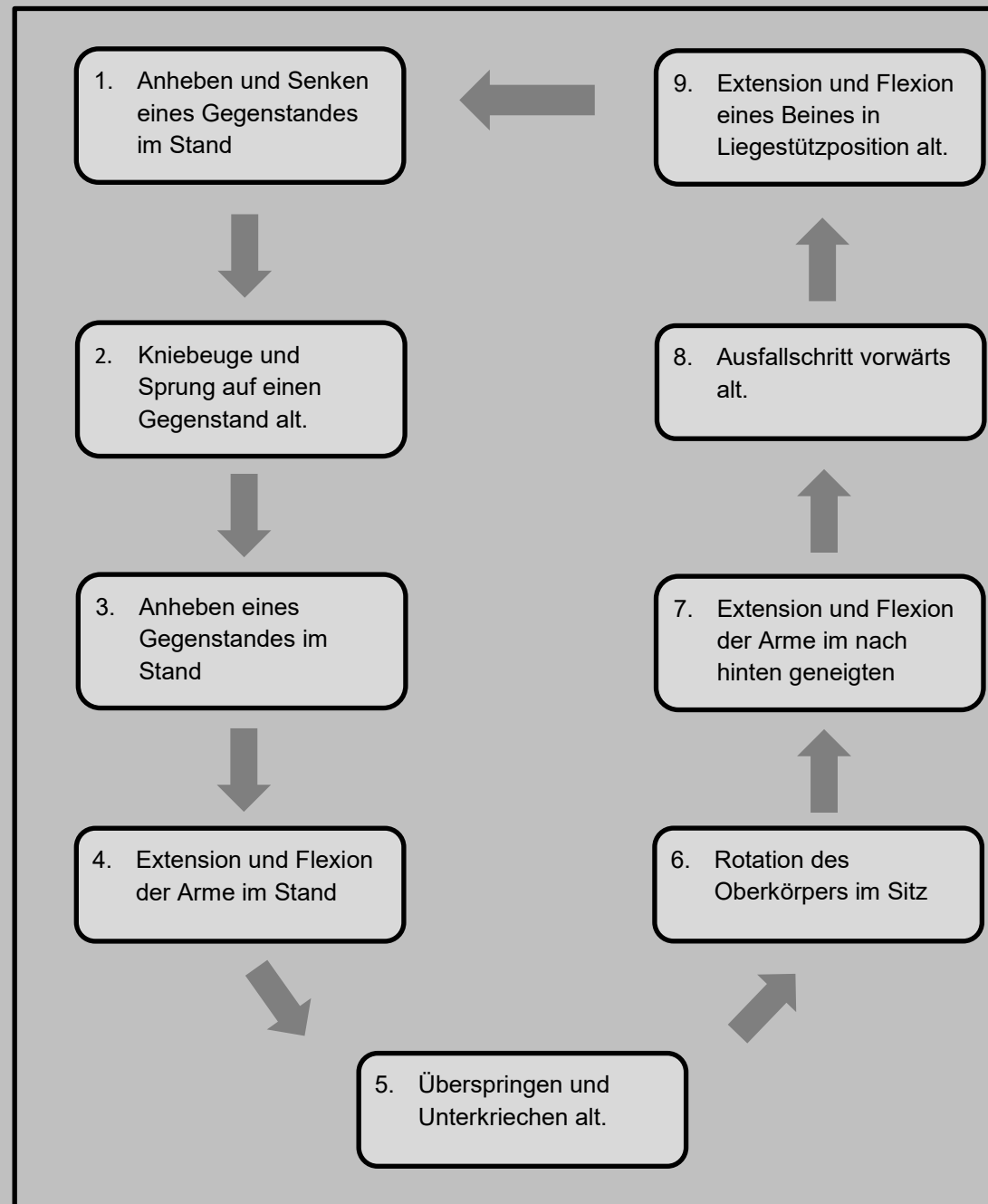


Zeit Organisation

- 24'
- Ort: Gelände
 - Organisation: Circuit
 - Anzahl Personen pro Posten: 1-4
 - Ausführung: Einzelarbeit
 - Anzahl Übungen: 9
 - Oberkörper: 2
 - Körpermitte: 2
 - Unterkörper: 3
 - Ganzkörperübung: 2
 - Intensität:
 - Arbeit: 55 Sekunden
 - Pause: 25 Sekunden
 - Serien/Sätze: 1
 - Durchgänge: 2

Beschreibung

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.

**Material**

- 9 Postenplakate
- 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
- 1 Musikanlage

für 1 Tn pro Posten:

- 3 Reifen 10DM
- 1 Reifen PUCH
- 1 Reifen DURO
- 1 Reifen PUCH/Sandsack
- 1 Reifen PUCH/Kampfrucksack/paar Steine
- 1 Kampfrucksack/Gewichtsscheibe
- 1 Sandsack/Gewichtsscheibe
- 1 Sandsack/Kampfrucksack/Gewichtsweste
- 1 Kampfrucksack
- 1 Sandsack mittelschwer/Kampfrucksack
- 1 Sandsack leicht
- 1 Sandsack schwer
- 1-2 PET-Flaschen (1,5 Liter)/Helm
- 1 Vorschlaghammer
- 4 Malstab
- 2 Seil
- 1 Seil/Tau
- 1 Helm/Ball
- 1 Gymnastikball
- 1 Gleichgewichtsbrett/Balance-Kissen/Ball
- 1 Baum (Ast)

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Anheben und Senken eines Gegenstandes im Stand	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger, Armstrecker
2	Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur Wadenmuskulatur
3	Anheben eines Gegenstandes im Stand	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger, Armstrecker
4	Extension und Flexion der Arme im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker
5	Überspringen und Unterkriechen alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Rotation des Oberkörpers im Sitz	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Ausfallschritt vorwärts alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
9	Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend	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.