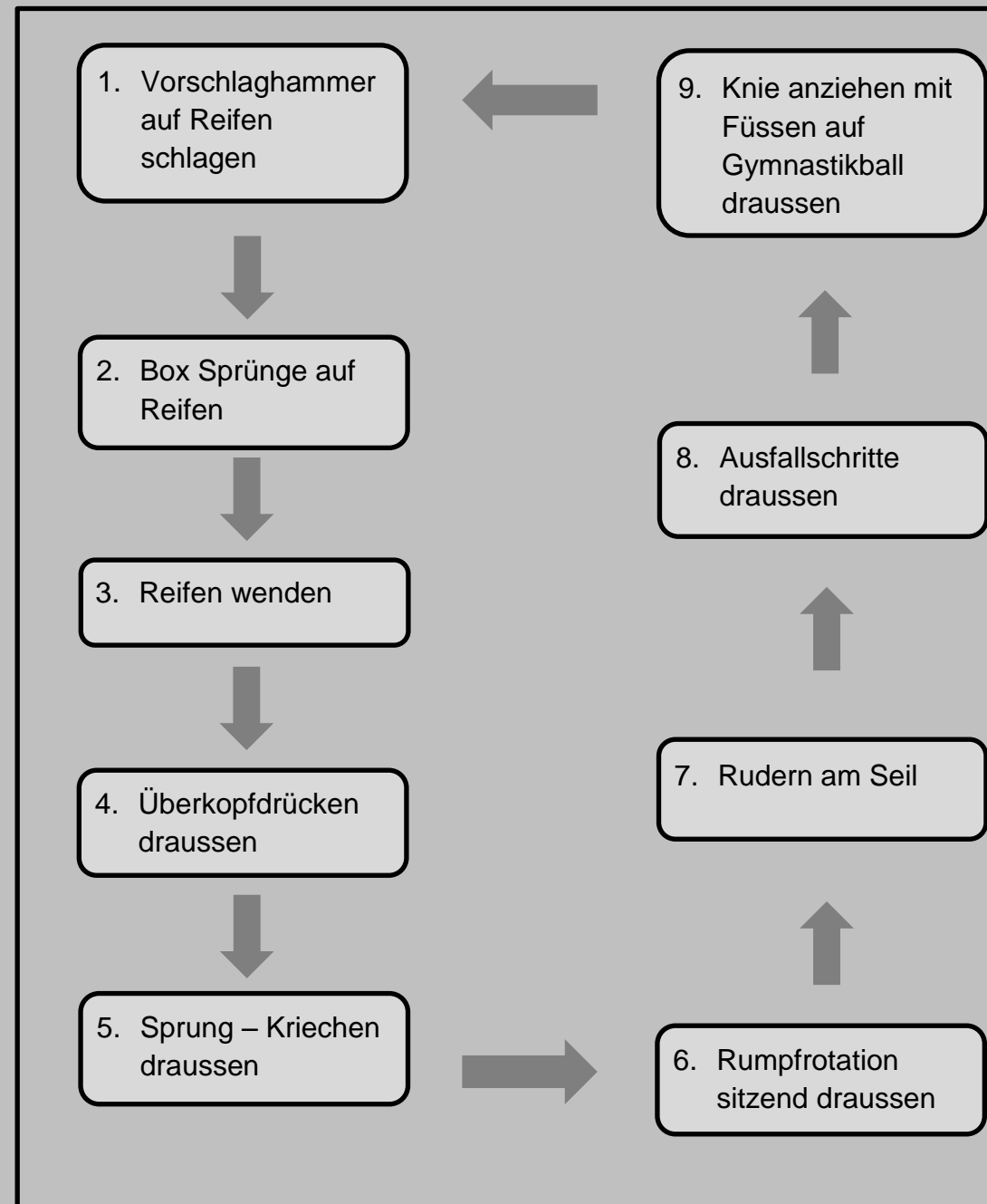


Zeit Organisation

- 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	Vorschlaghammer auf Reifen schlagen	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger, Armstrecker
2	Boxsprünge auf Reifen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Reifen wenden	Ganzkörperübung: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger, Armstrecker
4	Überkopfdrücken draussen	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker
5	Sprung – Kriechen draussen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Rumpfrotation sitzend draussen	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Rudern am Seil	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Ausfallschritte draussen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
9	Knie anziehen mit Füßen auf Gymnastikball draussen	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.