

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: Circuit</li> <li>• Ort: Gelände</li> <li>• Anzahl Personen pro Posten: 2</li> <li>• Anzahl Übungen: 10</li> <li>• Intensität: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 2 Minuten 30 Sekunden</li> <li>○ Pause: 20 Sekunden</li> <li>○ Durchgänge: 1</li> </ul> </li> </ul>	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p>	<p>10 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p><b>pro 2er Gruppe:</b></p> <p>1 Ball (Volley-, Soft-, Basket-, Fussball)</p> <p>14 Markierhütchen/-Kegel</p> <p>1 Trassierband</p> <p>3 Stoppuhren</p> <p>1 Wand</p> <p>6 Ausschusszeltblachen</p>

