

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Gelände • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 5 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 150 Sekunden ○ Pause: 20 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Die Hälfte der Teilnehmer arbeiten in 2er/4er Gruppen am Circuit (d.h. arbeiten für eine definierte Zeit an einem Posten, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren).</p> <p>Die andere Hälfte übt frei an den Slacklines.</p> <p>Nach einem erfolgten Umgang beim Circuit tauschen die Halbklassen ihre Position (d.h. Circuit ↔ Slackline).</p>	<p>13 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p>pro 2er Gruppen:</p> <p>1 Tennisball</p> <p>1 Softball (klein)</p> <p>1 Unihockeyball</p> <p>2 Fussball</p> <p>1 Basketball</p> <p>1 Handball</p> <p>2 Volleybälle</p> <p>3 Badminton-Schläger</p> <p>2 Badminton-Shuttle</p> <p>4-10 Jongliertücher/Luftballons</p> <p>8-10 Markierkegel/-hütchen</p> <p>9 Malstäbe</p> <p>20-30 Reifen</p> <p>x Slacklines</p> <p>x Befestigungspunkte (z.B. Bäume)</p>
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: freies Üben • Ort: Gelände • Anzahl Übungen: 8 		

Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Jongleur	Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
2	Slalom	Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit
3	Doppeltes Passspiel	Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
4	Orientierungskünstler	Orientierungsfähigkeit
5	Reifenspringen	Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann.

Freies Üben an der Slackline

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Grundposition	Gleichgewichtsfähigkeit
2	Erste Schritte	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Sitz	Gleichgewichtsfähigkeit
4	Bauchlage	Gleichgewichtsfähigkeit
5	Halbe Drehung	Gleichgewichtsfähigkeit
6	Aufsprung	Gleichgewichtsfähigkeit
7	King of the line	Gleichgewichtsfähigkeit
8	Ballfänger	Gleichgewichtsfähigkeit