

Kraft-Circuit (Programm 1)

Koord. Postenarbeit (Programm 1)

1. Verschieben der Arme im Stütz
(evtl. zusätzlicher Barren)

2. Kniehebelauf an Ort

3./4. Anheben und Senken des Beckens im seitr. Unterarmstütz (li/re)
(evtl. Matten an Wand positionieren)

5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.

6./7. Kniebeuge einbeinig (li/re)

8. Rumpfbeuge

9. Liegestütz

10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstütz)

8. Dribbelkünstler

div. Wurfgegenstände

9. Zielwurf

7. Reaktionspassspiel

6. Skispringer

10. Slalom

2. Passspiel – mit Medizinball

1. Passspiel – mit Indiacas

3. Dunking

4. Passspiel – mit Badminton
2 Badminton-Schläger
1 Badminton-Shuttle

5. Ballkünstler

Material Bereich Kraft

- 1-2 Barren
- 1 Weichmatte (gr.)
- 10 Weichmatten (kl.)
- 5 Langbänke
- 1 Schwedenkasten
- je 4 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
- 2-4 Medizinbälle
- 2 Gleichgewichtsbretter
- Sprossenwand
- Wand
- 4-6 Balance-Kissen
- 2-4 Gewichtswesten
- falls keine Sprossenwand: plus 2 Schwedenkasten
- 4 -6 Gewichtsscheiben (gr.)
- 2 Gewichtsscheiben (kl.)

Material Bereich Koordination

- 7 Malstäbe
- 4 Hütchen
- 6 Langbänke
- 3 Weichmatten (gr.)
- 8 Weichmatten (kl.)
- 1 Pauschenpferd (lang)
- 1 Schwedenkasten
- 1 Ballwagen
- Sprossenwand
- 1 Barren
- 1 Mini-Trampolin
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 2 Badminton-Schläger & 1 Shuttle
- 2 Medizinbälle
- 8 Volley-Bälle
- 6 Basket-Bälle
- 2 Indiacas
- div. Wurfgegenstände

Material allgemein

Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen

Langbänke für den Kraft-Circuit sowie die koord. Postenarbeit evtl. erst nach der Stafettenform (Anseilen) platzieren