




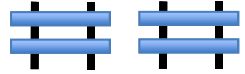
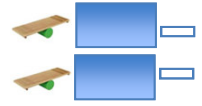
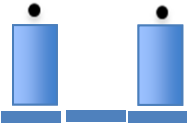

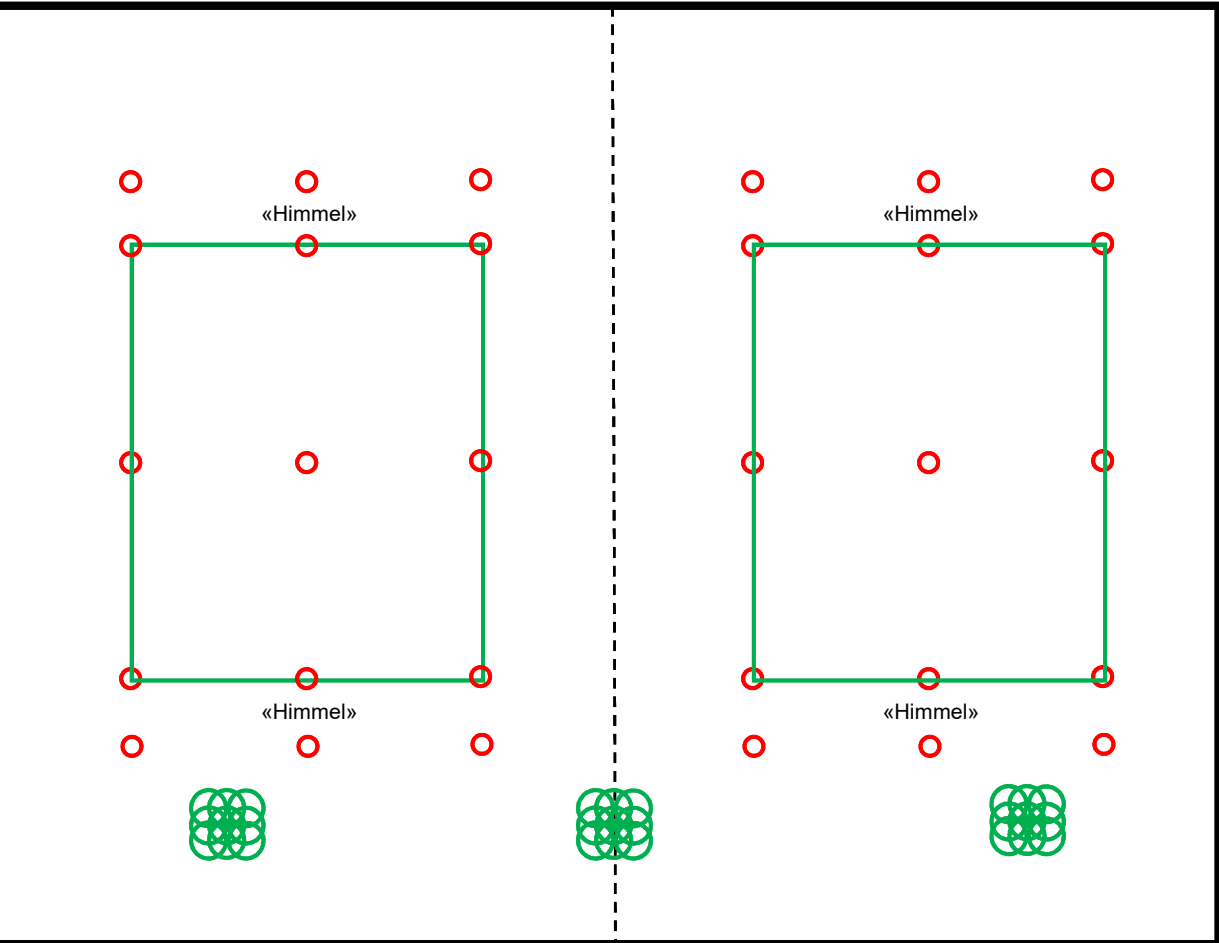




# Kraft-Circuit (Programm 3)

# Tic-Tac-Toe-/Reifenstafette - Völkerball



<p><b>1.</b> Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage</p> 	<p><b>10.</b> Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.</p> 
<p><b>2.</b> Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand alt.</p> 	<p><b>9.</b> Kniebeuge einbeinig (li/re)</p> 
<p><b>3./4.</b> Anheben und Senken der Beine in Bauchlage</p> 	<p><b>8.</b> Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand</p> 
<p><b>5.</b> Liegestütz</p> 	<p><b>7.</b> Seitl. Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alt.</p> 
<p><b>6.</b> Sprung in die Höhe</p> 	



## Material Bereich Kraft

- |   |  |   |                        |
|---|--|---|------------------------|
|  | 2 Barren                                 |  | Sprossenwand           |
|  | 2 Gymnastikbälle                         |  | 4 Basket-/Medizinbälle |
|  | 6 Weichmatten (kl.)                      | falls bei Posten 6 zwei Bahnen:<br>plus 2 Weichmatten<br>plus 3 Schwedenkasten      |                        |
|  | 8 Schwedenkasten                         |   |                        |
|  | 3 Langbänke                              |   | 2 Gewichtswesten       |
|  | je 12 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer) |   |                        |
|  | 6-8 Balance-Kissen                       |   |                        |
|  | 2 Gleichgewichtsbretter                  |   |                        |

## Material Bereich Spiel

-  30 Hütchen (6 Gruppen)
-  27 Reifen
- 9 Leibchen/Spielbänder (Farbe 1)
- 9 Leibchen/Spielbänder (Farbe 2)

## Material allgemein

Musikanlage & Musik  
Stoppuhr

## Bemerkungen

Hütchen zur Spielfeldmarkierung (Völkerball) können allenfalls auch reduziert werden (12 Stk.), indem das Volleyball-Feld verwendet wird