


Kraft-Circuit (Programm 1)


Stafette - Mini-Tennis

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)

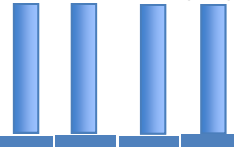


(evtl. Matten an Wand positionieren)


5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.



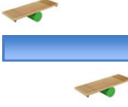
6./7. Kniebeuge einbeinig (li/re)




8. Rumpfbeuge

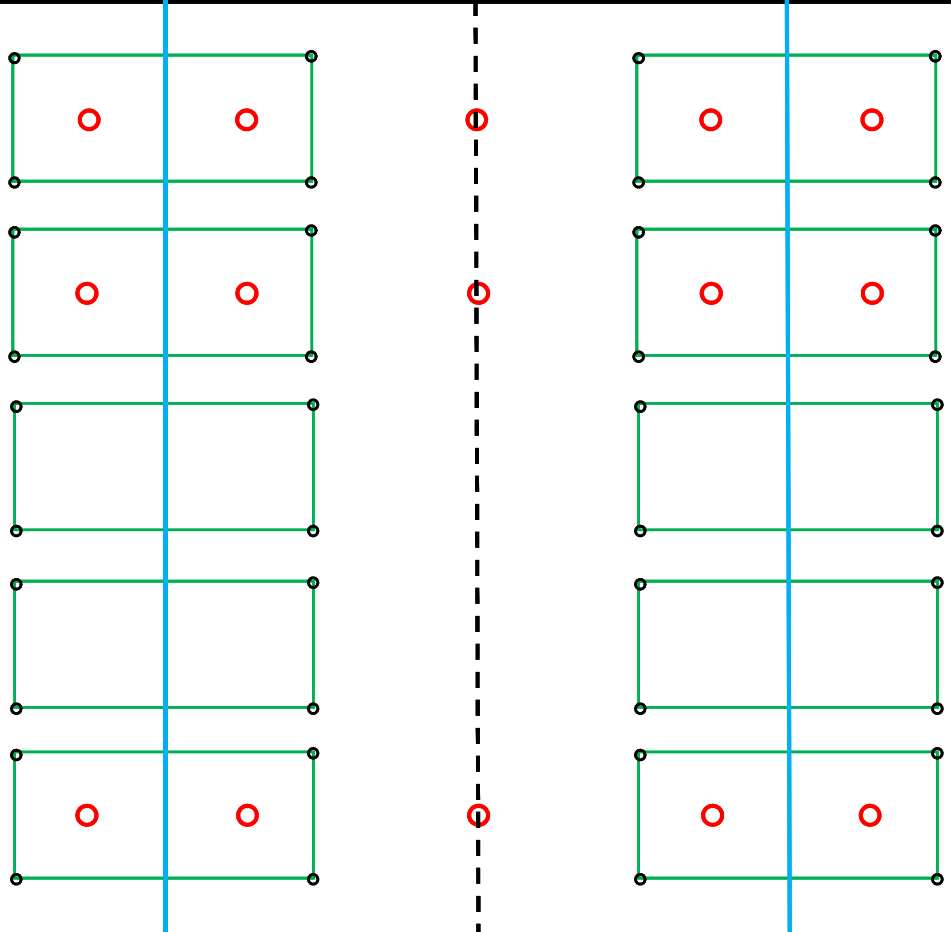


9. Liegestütz















10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)








Material Bereich Kraft

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

Material Bereich Spiel

-  15 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (5 Gruppen)
-  40 Hütchen (10 Spielfelder)
-  2 Badminton-Netze (lang) oder 10 Mini-Tennis-Netze
- 2 Smolball-Taschen (Schläger und Bälle)
- Zeitungen

Material allgemein

Musikanlage & Musik
Stoppuhr


Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) nach
Absolvieren der Stafettenformen wegräumen

Kraft-Circuit (Programm 1)


Lauf-ABC/Laufleiter/Stafette - Badminton

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)

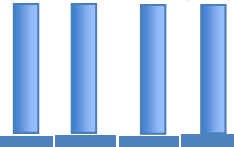


(evtl. Matten an Wand positionieren)


5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.



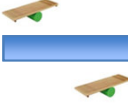
6./7. Kniebeuge einbeinig (li/re)




8. Rumpfbeuge

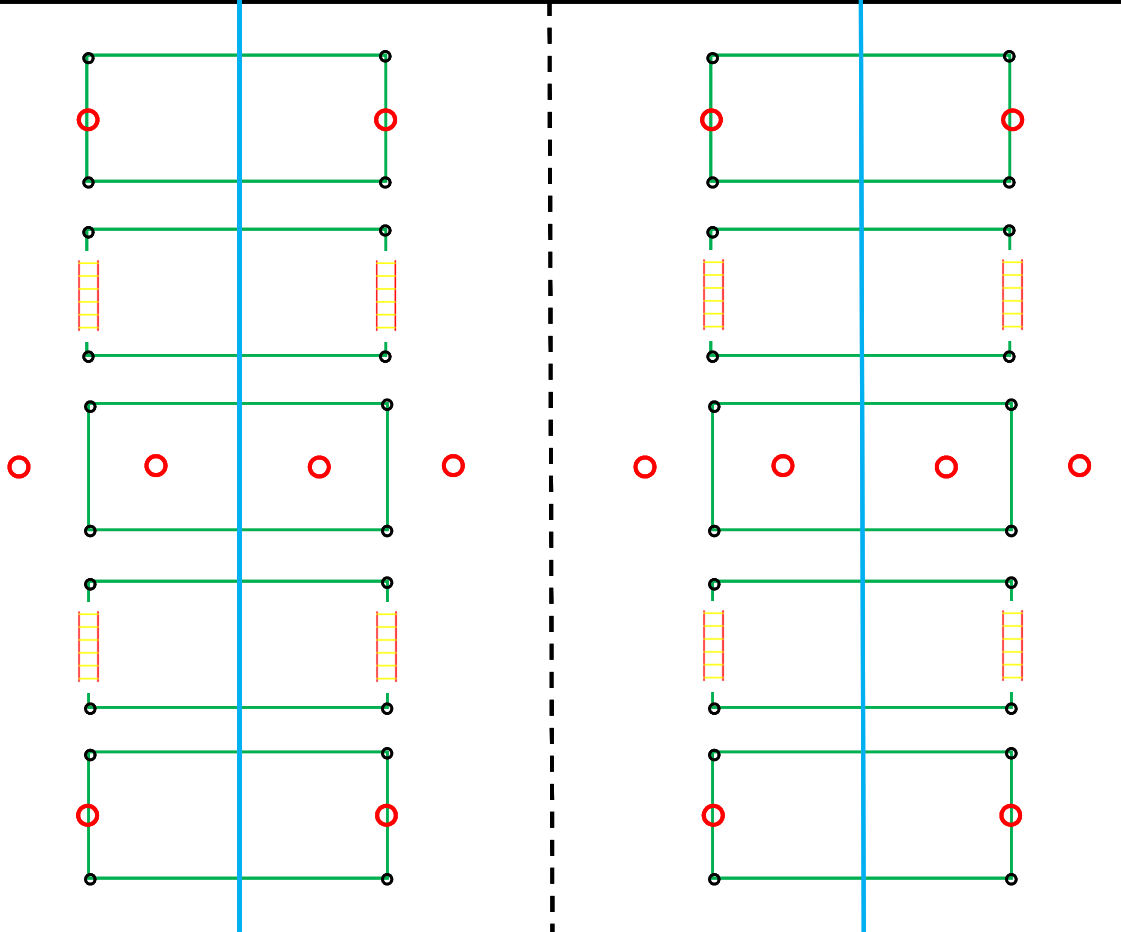


9. Liegestütz









10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)









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
-  Sprosswand
-  Wand
-  4-6 Balance-Kissen
-  2-4 Gewichtswesten
-  falls keine Sprosswand: plus 2 Schwedenkasten
-  4 -6 Gewichtsscheiben (gr.)
-  2 Gewichtsscheiben (kl.)

Material Bereich Spiel

-  16 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (4 Gruppen)
-  8 Laufleitern (4 oder 8 Gruppen)
-  40 Hütchen (10 Spielfelder)
-  2 Badminton-Netze (lang)
- 20 Badminton-Schläger & 10 Shuttles

Material allgemein


Musikanlage & Musik
Stoppuhr


Bemerkungen


Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel sowie Laufleitern) nach Absolvieren des Lauf-ABC und der Stafettenformen wegräumen


Kraft-Circuit (Programm 1)


Stafette - Volleyball

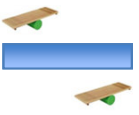
1. Verschieben der Arme im Stütz

(evtl. zusätzlicher Barren)


2. Kniehebelauf an Ort


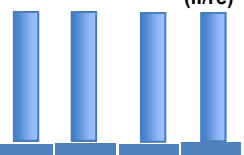
3./4. Anheben und Senken des Beckens im seittl. Unterarmstütz (li/re)

(evtl. Matten an Wand positionieren)

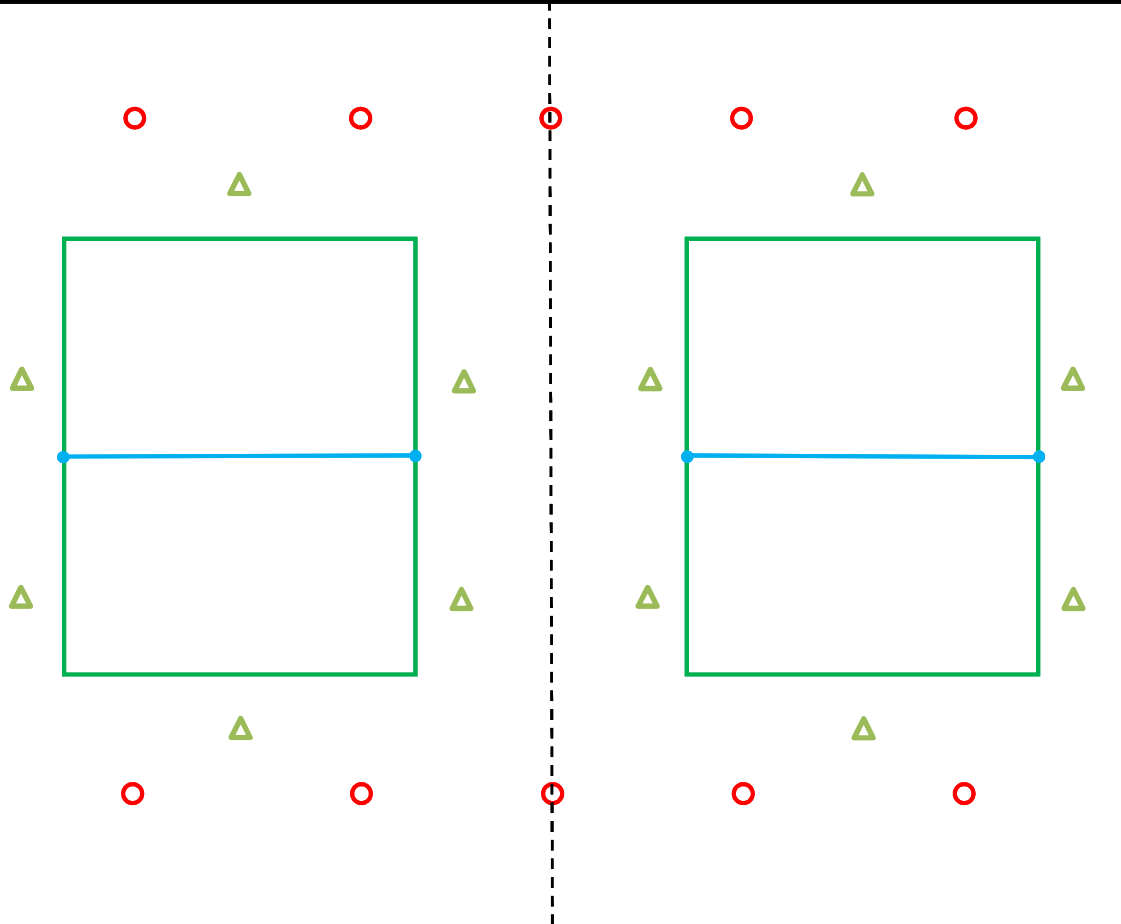
5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.


10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)











9. Liegestütz


8. Rumpfbeuge






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




Material Bereich Kraft

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

Material Bereich Spiel

-  10 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (5 Gruppen)
-  12 Markierungskegel
-  2 Badminton-Netze (kurz)
-  5 Volley-Bälle

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr


Bemerkungen

Material Einlaufen sowie Einführung Spielformen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) vor dem Spiel wegräumen

Kraft-Circuit (Programm 1)


Stafette - Indiaca

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)

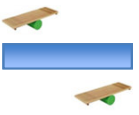
5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.




10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)



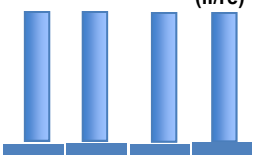
9. Liegestütz

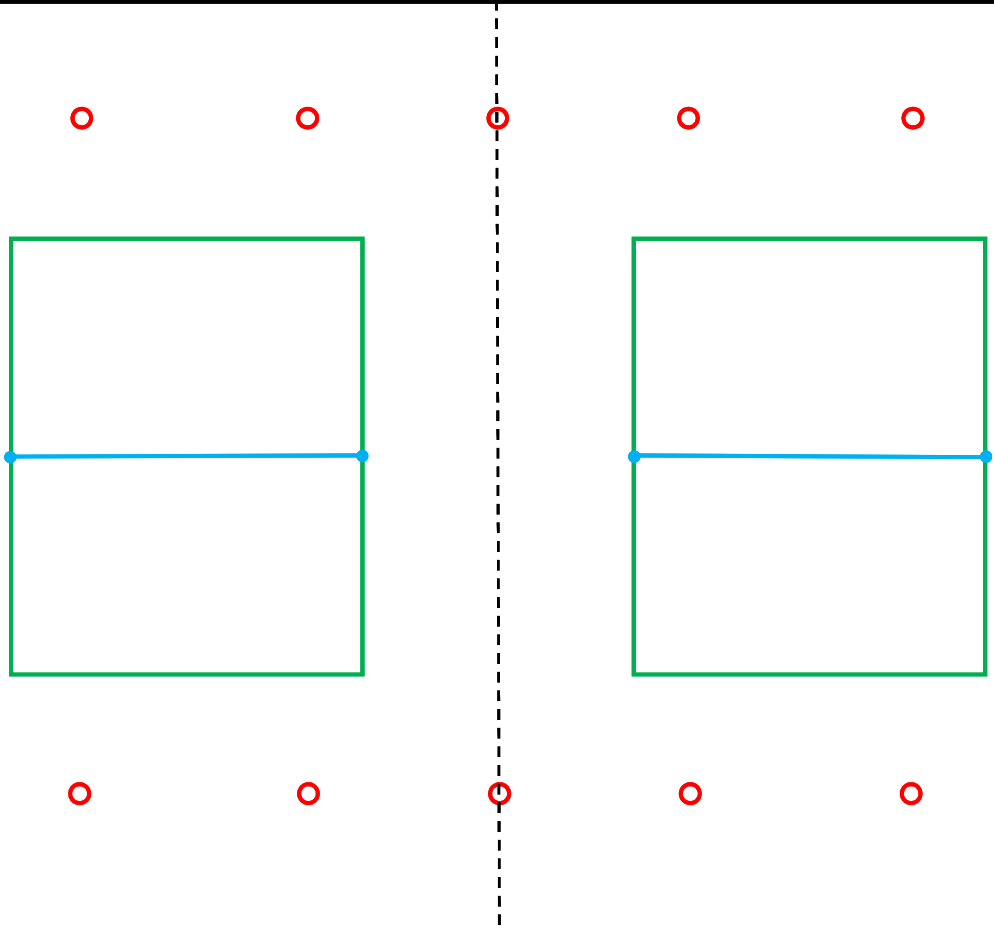


8. Rumpfbeuge










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









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 Spiel

-  10 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (5 Gruppen)
-  2 Badminton-Netze (kurz)
-  5 Schwedenkasten-Elemente (2 Schwedenkasten)
-  5 Medizin-Bälle

Material allgemein

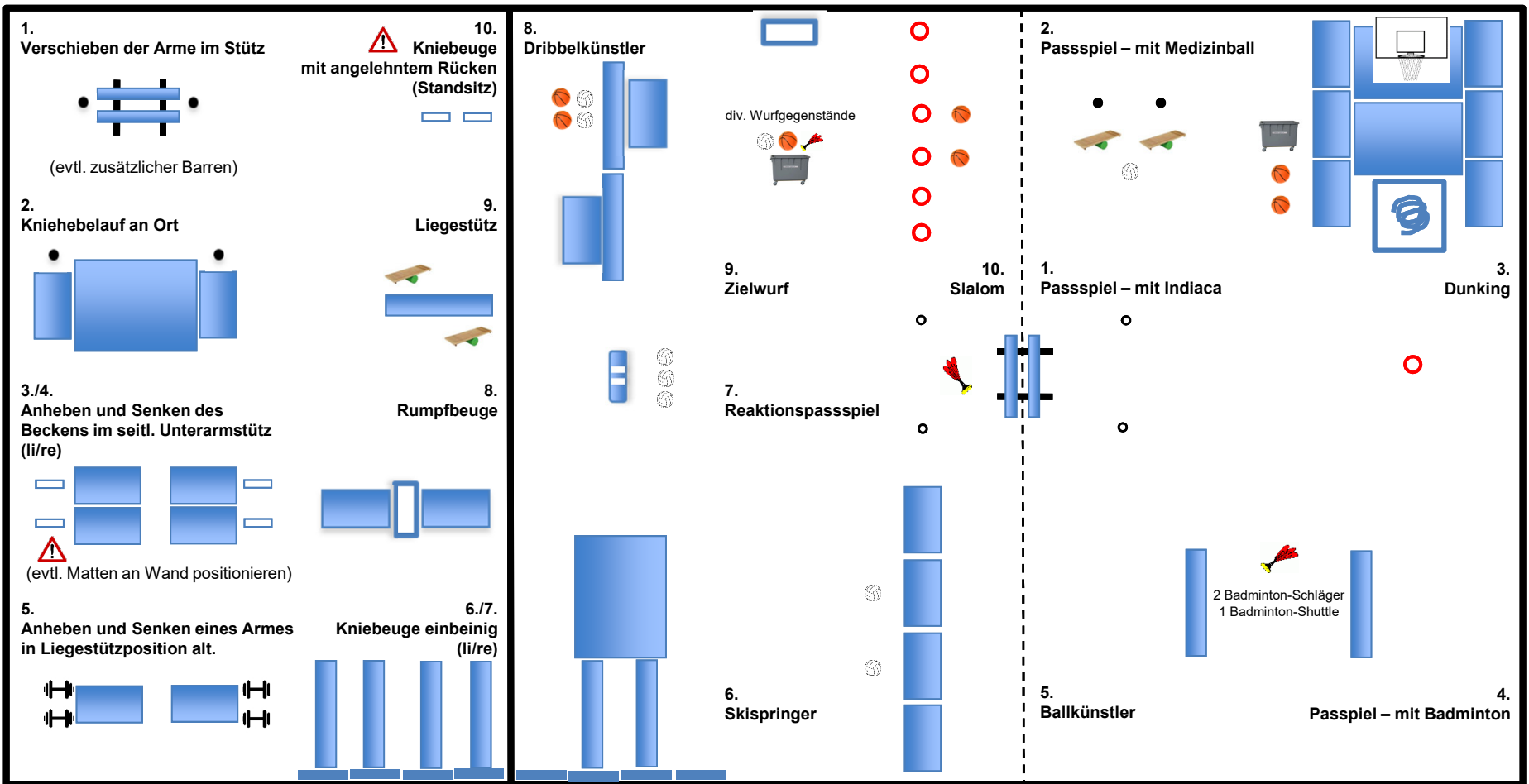
Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel sowie Schwedenkasten-Elemente) vor dem Spiel wegräumen

Kraft-Circuit (Programm 1)

Koord. Postenarbeit (Programm 1)



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

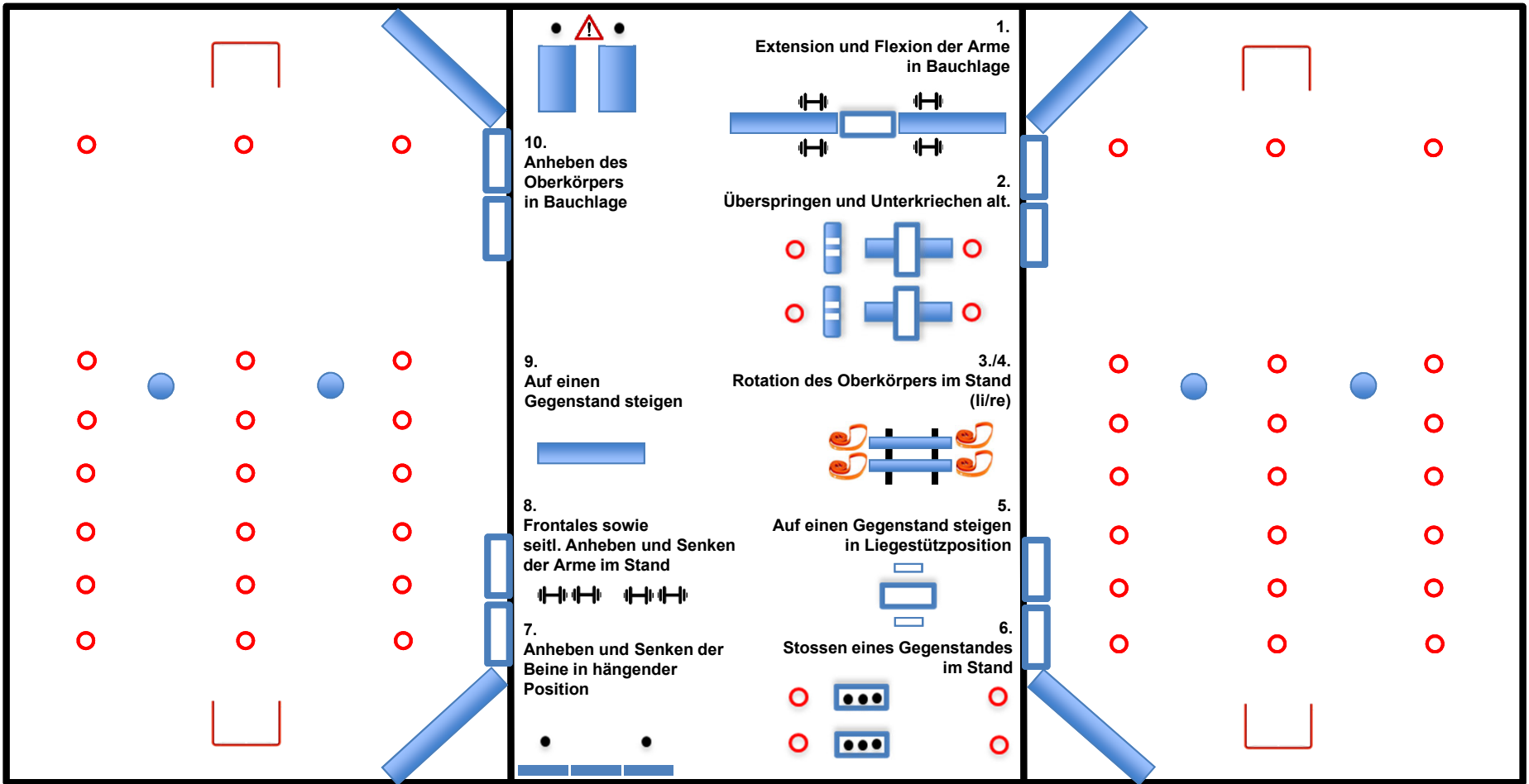
Bemerkungen

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




Rollmops/Stafette - Unihockey

Kraft-Circuit (Programm 2)









Rollmops/Stafette - Unihockey



Material Bereich Spiel

-  42 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (6 Gruppen)
-  2-4 Gymnastik-Bälle
-  4 Unihockey-Tore
- Unihockey-Stöcke & Unihockey-Bälle

Material Bereich Kraft

-  1 Barren
-  2 Pauschenpferde (lang)
-  8 Weichmatten (kl.)
-  3 Langbänke
-  4 Schwedenkasten
-  je 8 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  je 4 elastische Gummibänder (weich-mittel-hart)
-  2 Balance-Kissen/-Halbkugel
-  Sprossenwand
-  Wand
-  8 Malstäbe
-  10-14 Medizinbälle
-  4 (Basket-)Bälle
-  2 Gewichtswesten

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:
- 8 Schwedenkasten-Elemente (2-3 Schwedenkasten)
- 4 Langbänke
- oder
- Unihockey-Bandenanlage

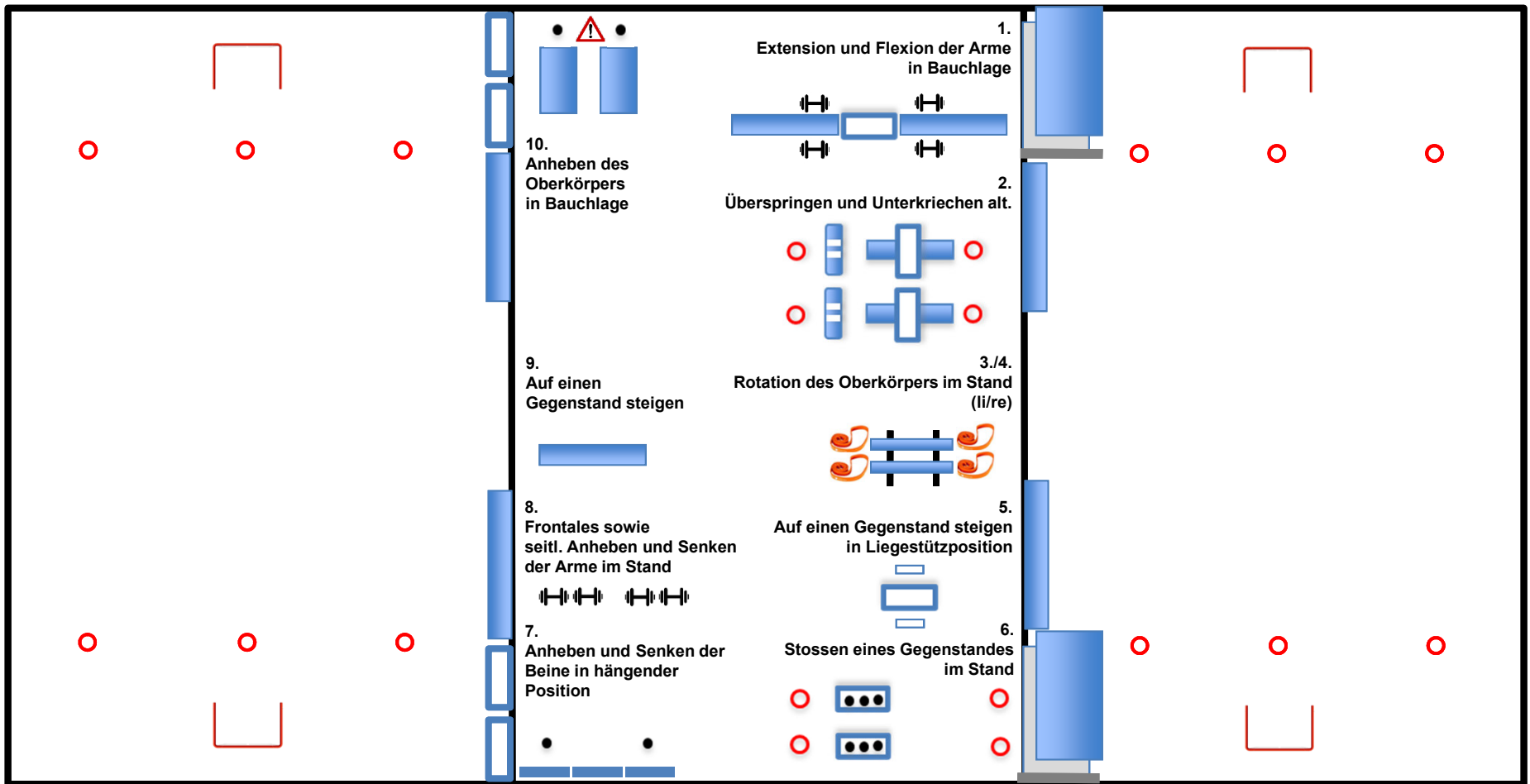
Bemerkungen

Mittlere Bahnen Feld 1 und 3 für die Stafettenformen erst nach dem Kreislauf anregen (Spielform Rollmops) aufstellen
 Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel sowie Gymnastik-Bälle) vor dem Spiel wegräumen



Stafette - Smolball

Kraft-Circuit (Programm 2)





Stafette - Smolball



Material Bereich Spiel

-  12 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (6 Gruppen)
-  4 Unihockey-Tore
- 2 Smolball-Taschen (Schläger und Bälle)

Material Bereich Kraft

-  1 Barren
-  2 Pauschenpferde (lang)
-  8 Weichmatten (kl.)
-  3 Langbänke
-  4 Schwedenkasten
-  je 8 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  je 4 elastische Gummibänder (weich-mittel-hart)
-  2 Balance-Kissen/-Halbkugel
-  Sprossenwand
-  Wand
-  8 Malstäbe
-  10-14 Medizinbälle
-  4 (Basket-)Bälle
-  2 Gewichtswesten

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:
- 4 Schwedenkasten
- 4 Langbänke
- 2 Mattenwagen (gross) oder
- Unihockey-Bandenanlage

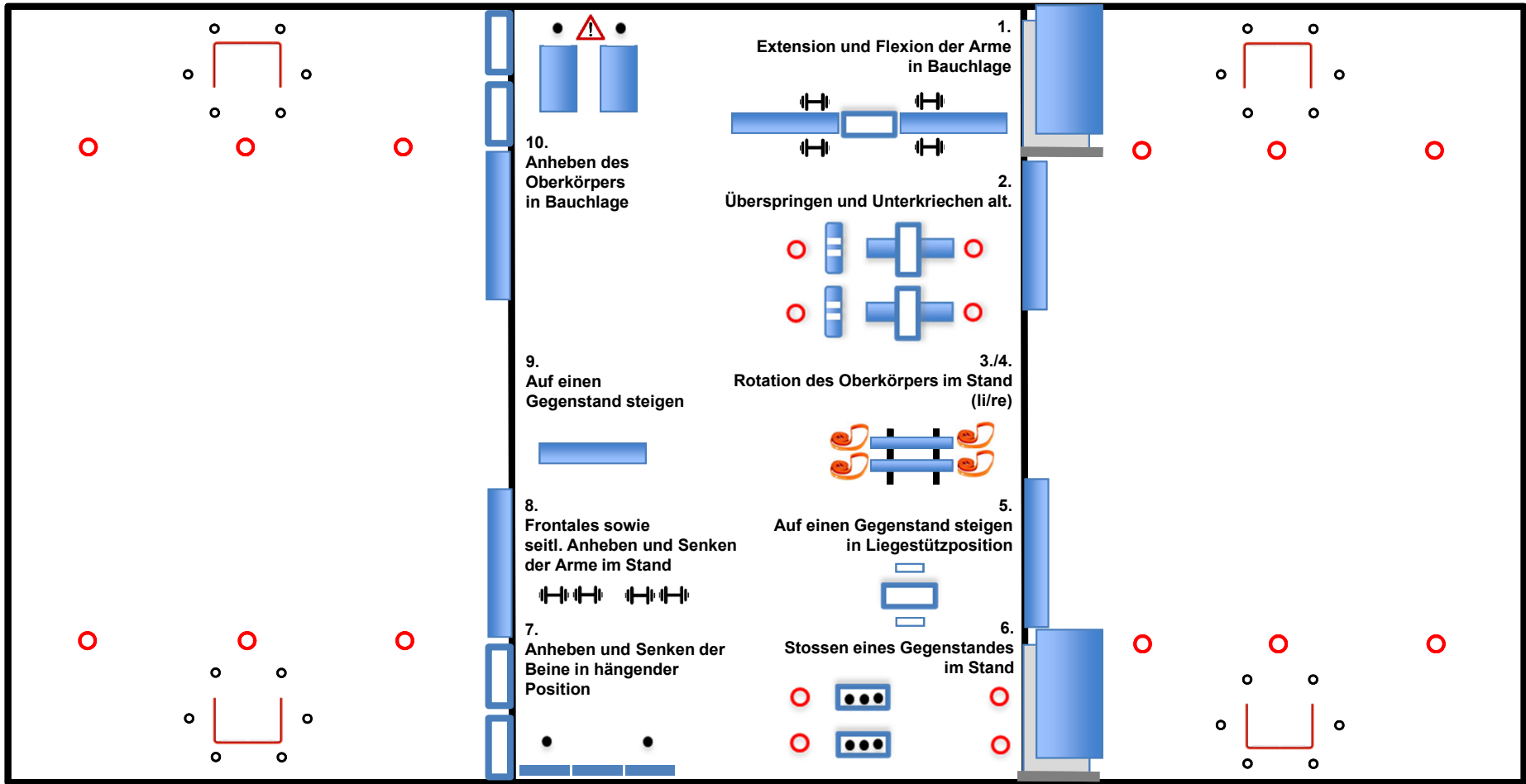
Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) nach Absolvieren der Stafettenformen wegräumen




Stafette - Intercross

Kraft-Circuit (Programm 2)

Stafette - Intercross



Material Bereich Spiel

-  12 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (6 Gruppen)
-  24 Hütchen
-  4 Unihockey-Tore
- Intercross-Stöcke & Intercross-Bälle

Material Bereich Kraft

-  1 Barren
-  2 Pauschenpferde (lang)
-  8 Weichmatten (kl.)
-  3 Langbänke
-  4 Schwedenkasten
-  je 8 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  je 4 elastische Gummibänder (weich-mittel-hart)
-  2 Balance-Kissen/-Halbkugel
-  Sprossenwand
-  Wand
-  8 Malstäbe
-  10-14 Medizinbälle
-  4 (Basket-)Bälle
-  2 Gewichtswesten

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:
- 4 Schwedenkasten
- 4 Langbänke
- 2 Mattenwagen (gross) oder
- Unihockey-Bandenanlage

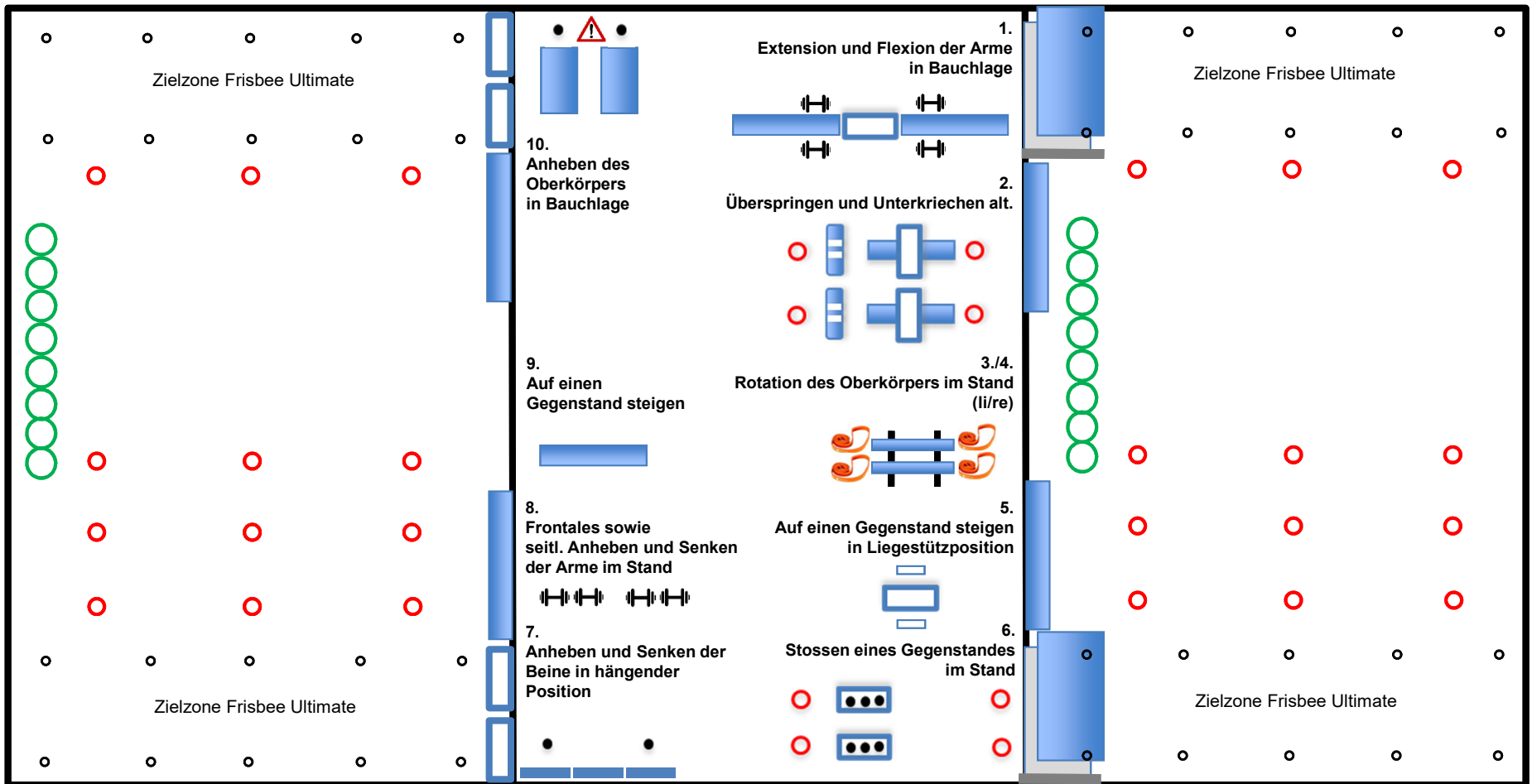
Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) nach Absolvieren der Stafettenformen wegräumen





Risikolauf – Frisbee Ultimate

Kraft-Circuit (Programm 2)














Risikolauf – Frisbee Ultimate



Material Bereich Spiel

-  24 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (6 Gruppen)
-  6 Frisbees (6 Gruppen)
-  40 Hütchen
-  16 Reifen (Einführung Spielform: Reifenwächter)

Material Bereich Kraft

-  1 Barren
-  2 Pauschenpferde (lang)
-  8 Weichmatten (kl.)
-  3 Langbänke
-  4 Schwedenkasten
-  je 8 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  je 4 elastische Gummibänder (weich-mittel-hart)
-  2 Balance-Kissen/-Halbkugel
-  Sprossenwand
-  Wand
-  8 Malstäbe
-  10-14 Medizinbälle
-  4 (Basket-)Bälle
-  2 Gewichtswesten

Material allgemein

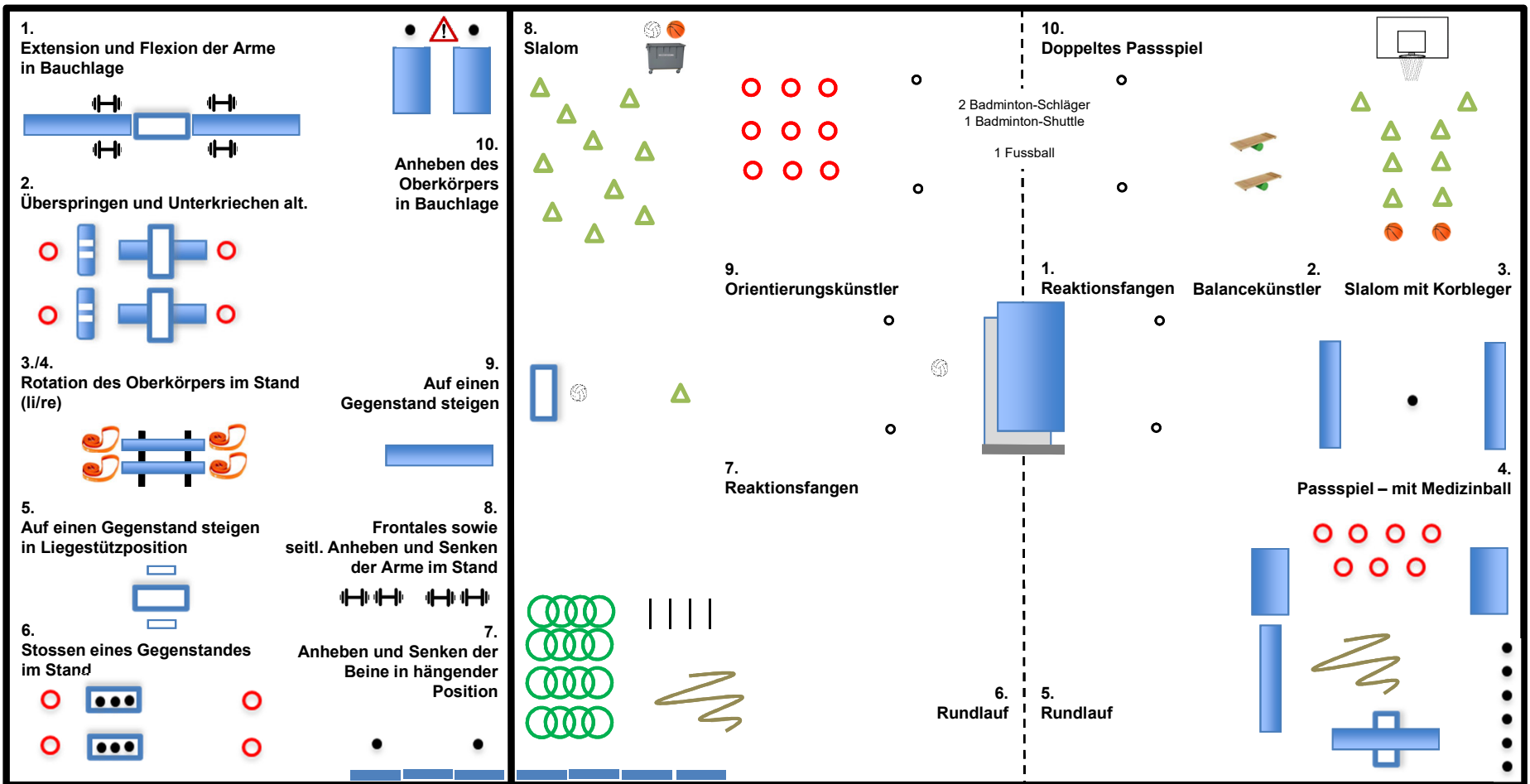
- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:
- 4 Schwedenkasten
- 4 Langbänke
- 2 Mattenwagen (gross) oder
- Unihockey-Bandenanlage

Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) nach Absolvieren der Stafettenformen wegräumen
 Reifen vor der Einführung Spielform (Reifenwächter) platzieren und anschliessend fürs Spiel wegräumen

Kraft-Circuit (Programm 2)

Koord. Postenarbeit (Programm 2)



Material Bereich Kraft

- 1 Barren
- Sprossenwand
- 2 Pauschenpferde (lang)
- Wand
- 8 Weichmatten (kl.)
- 8 Malstäbe
- 3 Langbänke
- 10-14 Medizinbälle
- 4 Schwedenkasten
- 4 (Basket-)Bälle
- je 8 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer)
- 2 Gewichtswesten
- je 4 elastische Gummibänder (weich-mittel-hart)
- 2 Balance-Kissen/-Halbkugel

Material Bereich Koordination

- 16 Malstäbe
- 8 Hütchen
- 4 Langbänke
- 1 Mattenwagen (gr.)
- 2 Weichmatten (kl.)
- 20 Reifen (mind.)
- 2 Schwedenkasten
- 1 Ballwagen
- Sprossenwand
- 19 Markierungskegel
- 4 Hürden
- 2 Klettertaue
- 2 Gleichgewichtsbretter
- 2 Badminton-Schläger & 1 Shuttle
- 1 Fussball
- 1 Medizinball
- 2 Volley-Bälle
- 2 Basket-Bälle
- div. Bälle

Material allgemein






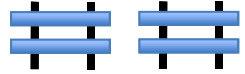
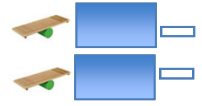
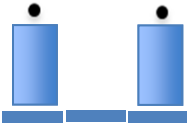

- Kletterstange
- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

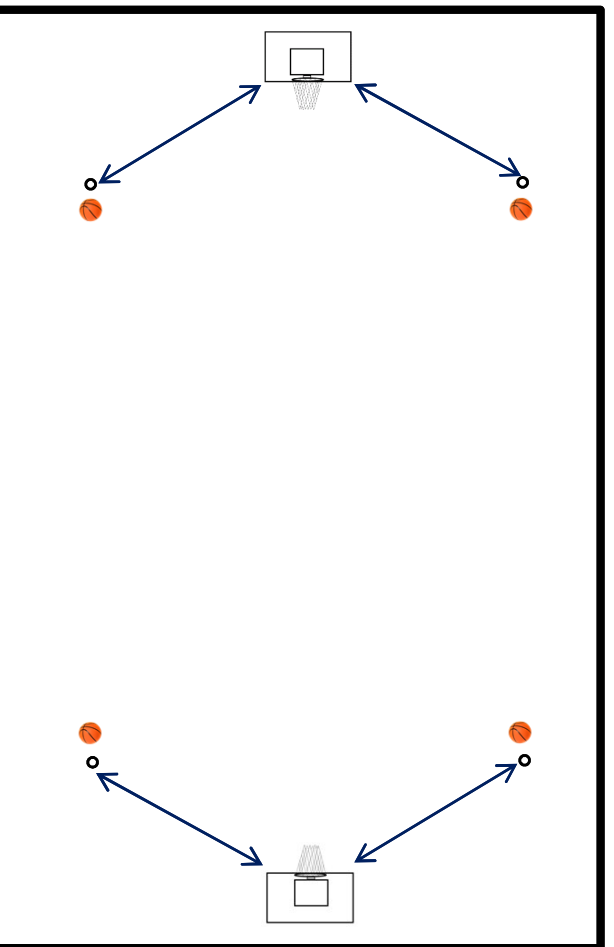
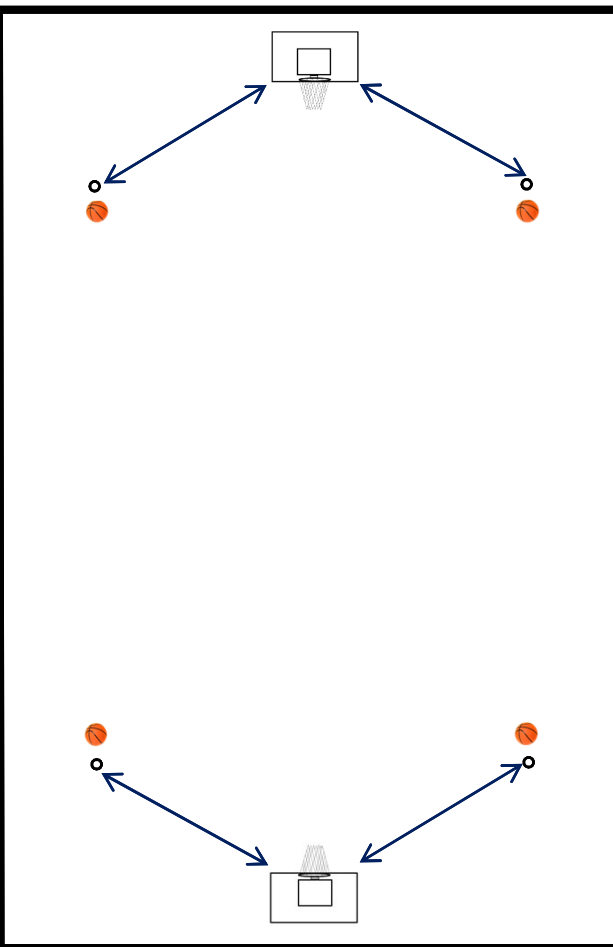
Bemerkungen

Hütchen Reaktionsfangen allenfalls erst nach dem Puls erhöhen (Seiltunnel) platzieren

Kraft-Circuit (Programm 3)

Stafette - Basketball



<p>1. Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage</p> 	<p>10. Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.</p> 
<p>2. Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand alt.</p> 	<p>9. Kniebeuge einbeinig (li/re)</p> 
<p>3./4. Anheben und Senken der Beine in Bauchlage</p> 	<p>8. Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand</p> 
<p>5. Liegestütz</p> 	<p>7. Seitl. Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alt.</p> 
<p>6. 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:
plus 2 Weichmatten
plus 3 Schwedenkasten
-  8 Schwedenkasten
- plus 3 Schwedenkasten
-  3 Langbänke
- 2 Gewichtswesten
-  je 12 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer)
-  6-8 Balance-Kissen
-  2 Gleichgewichtsbretter

Material Bereich Spiel

-  8 Hütchen
-  8 Basketbälle (8 Gruppen)

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

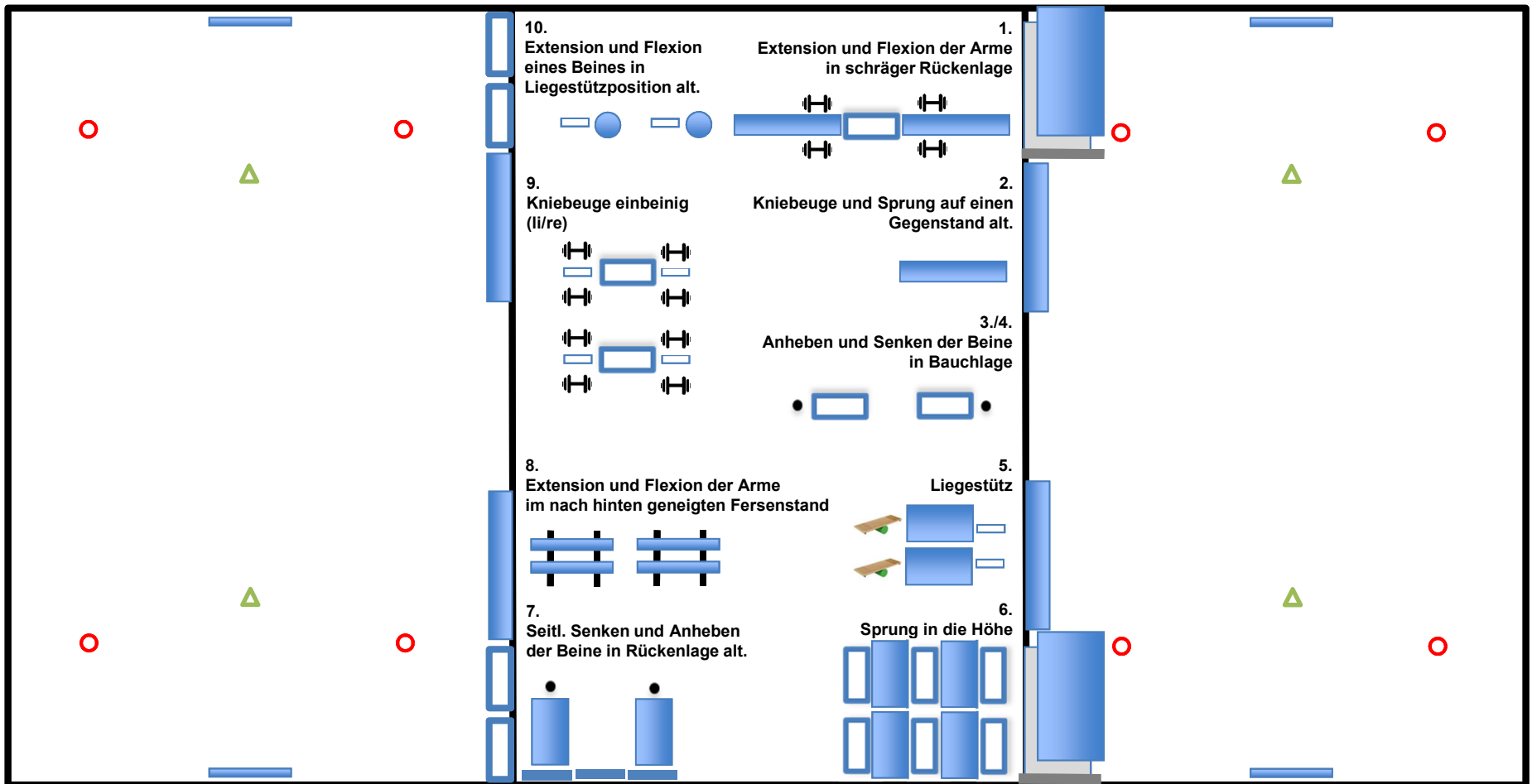
Bemerkungen

Material Einlaufen (Hütchen) nach Absolvieren der Stafettenformen wegräumen





Lebende Stoppuhr – Futsal

Kraft-Circuit (Programm 3)



Lebende Stoppuhr – Futsal



Material Bereich Spiel

-  8 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel
-  4 Markierungskegel
-  2 Fussbälle
-  4 Langbänke / Weichmatte (kl.) oder Mattenwagen (gr.)

Material Bereich Kraft

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

Material allgemein






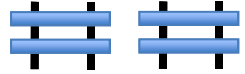
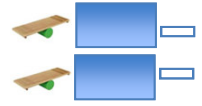
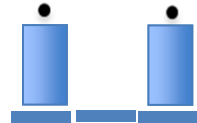

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:
4 Schwedenkasten
4 Langbänke
2 Mattenwagen (gross)
oder
Unihockey-Bandenanlage

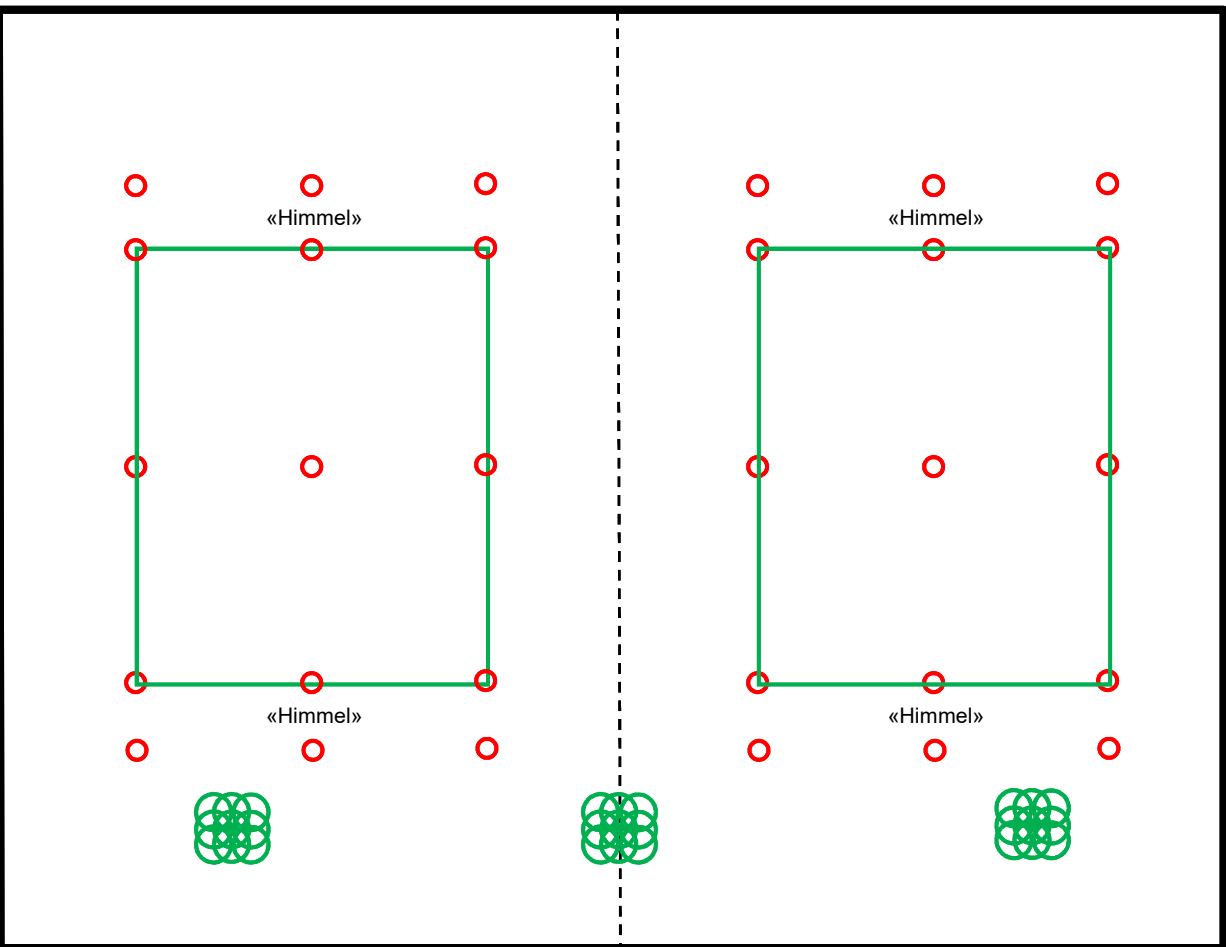
Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) vor dem Spiel wegräumen
Spielfeld-Abgrenzung sowie Tore fürs Spiel (Futsal) dem vorhandenen Material anpassen




Kraft-Circuit (Programm 3)

Tic-Tac-Toe-/Reifenstafette - Völkerball



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

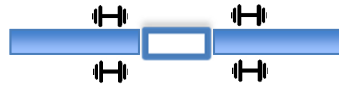

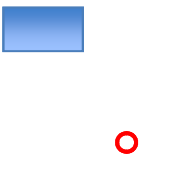

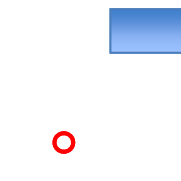
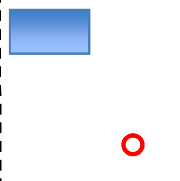
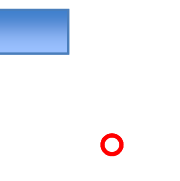
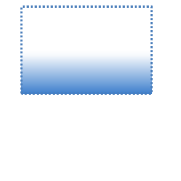
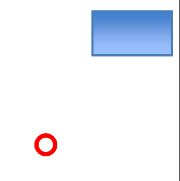













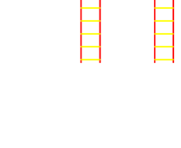

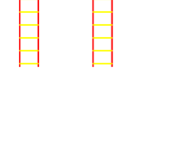
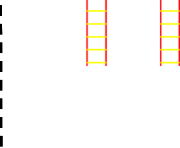
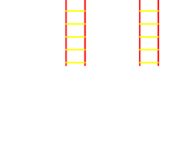



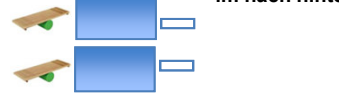
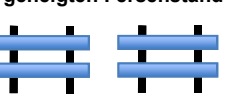
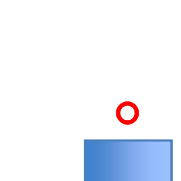

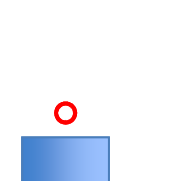
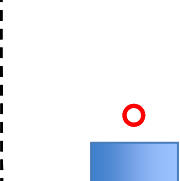
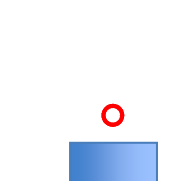

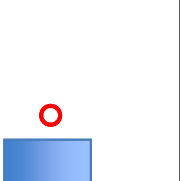


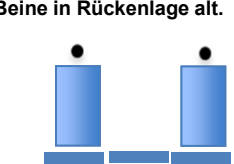
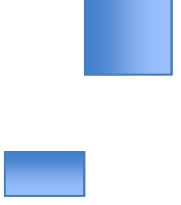
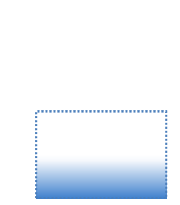
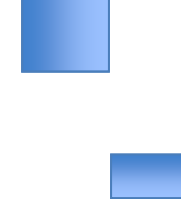
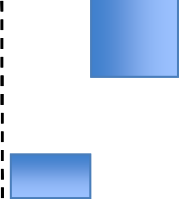
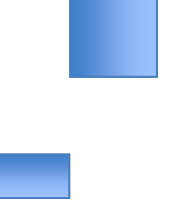
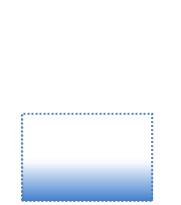
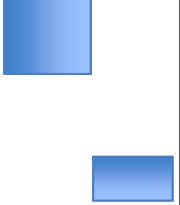

Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen

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

Kraft-Circuit (Programm 3)





Laufleiter/Mattenspringen - Touchrugby

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

Material Bereich Kraft

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

Material Bereich Spiel

-  8 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (4 Gruppen)
-  8 Laufleitern (4 / 8 Gruppen)
-  4 Weichmatten (gross)
-  8 Weichmatten (klein)

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

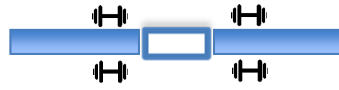











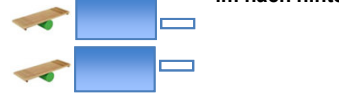
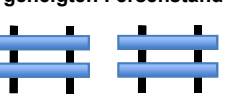



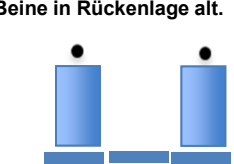
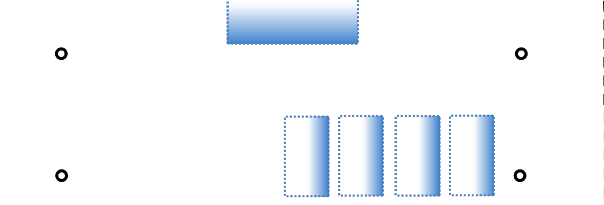
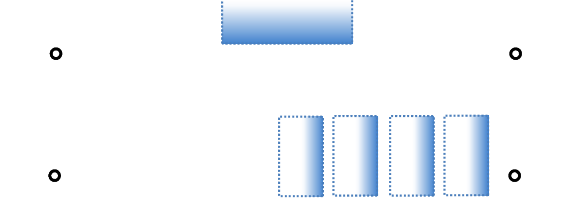
Bemerkungen

Material Kreislauf anregen (Laufleiter) vor dem Puls erhöhen (Mattenspringen) wegräumen
Nach dem Mattenspringen die Weichmatten (gross) fürs Spiel neu platzieren



Kraft-Circuit (Programm 3)


Rollball – Brennball/Kickball

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

Material Bereich Kraft

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

Material Bereich Spiel

-  16 Hütchen
-  2 Weichmatten (gross)
-  8 Weichmatten (klein)

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

Bemerkungen

Material Puls erhöhen (Rollball) fürs Spiel verwenden (Brenn-/Kickball)
 Weichmatten (gross und klein) erst nach dem Kreislauf anregen (Rollball) platzieren
 Weichmatten (klein) optional für Zusatzaufgaben während Wartezeiten (z.B. Kraftübungen)