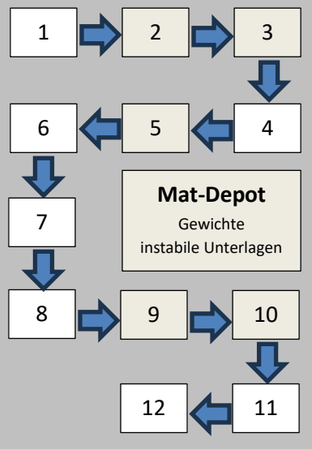
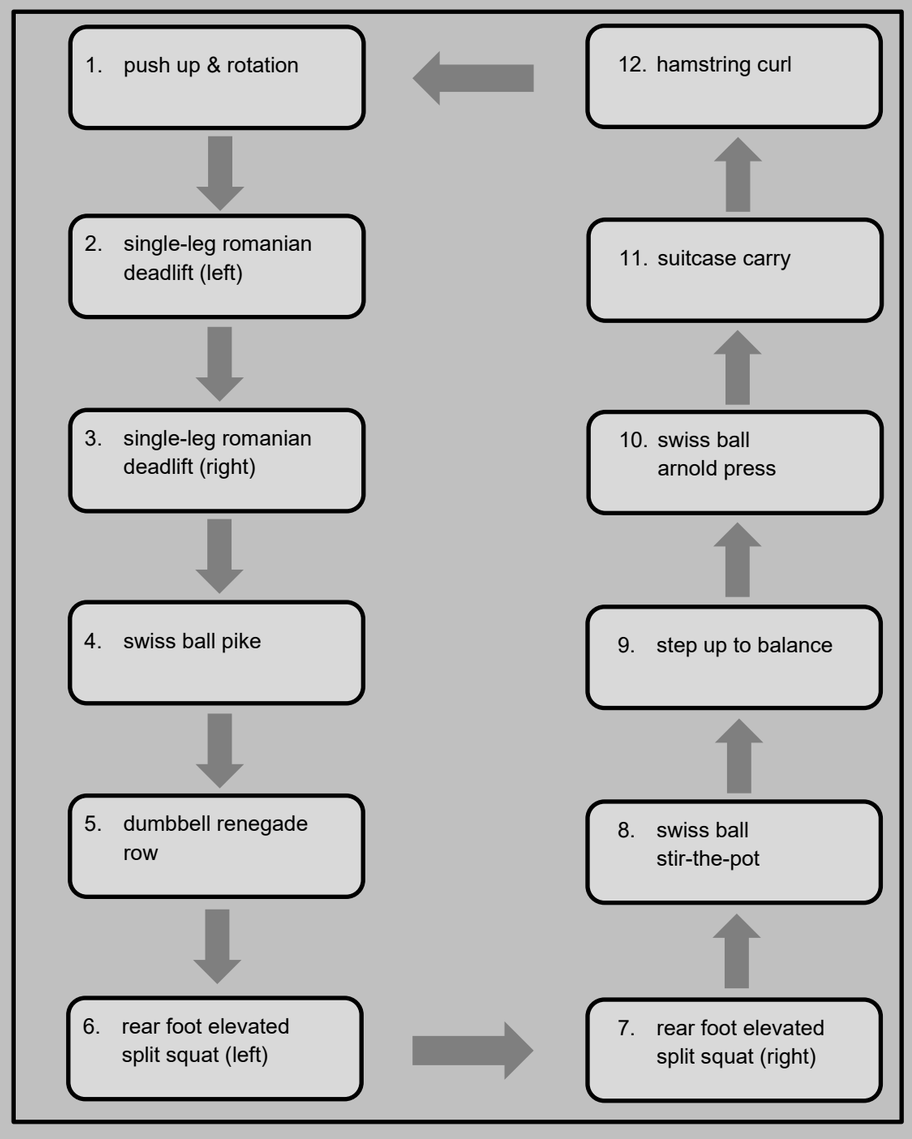
Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)

25‘	• Ort: Halle
	• Organisation: Circuit
	• Anzahl Personen pro Posten: 1-4
	• Ausführung: Einzelarbeit
	• Anzahl Übungen: 12
	  ○ Oberkörper: 1
	  ○ Körpermitte: 2
	  ○ Unterkörper: 5
	  ○ Ganzkörper: 4
	• Intensität:
	  ○ Arbeit: 50 Sekunden
	  ○ Pause: 25 Sekunden
	  ○ Serien/Sätze: 1
	  ○ Durchgänge: 2
	• Einrichtung:
	  ○ mögliche Form:
	
		Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeitdauer, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.
		
			10 Postenplakate
			1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
			1 Musikanlage
			
			für 1 Person pro Posten:
			2 Kurzhanteln (leicht) – Po 2/3
			5 Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 5, 9, 10
			1 Kettlebell (mittelschwer) – Po 11
			4 Gymnastikbälle – Po 4, 8, 10, 12
			3 Schwedenkasten – Po 6/7, Po 9
			Erleichtern:
			3 Schwedenkasten – Po 1, 5, 10
			2 Sliding-Pads – Po 4
			4 Kurzhanteln (leicht) – Po 5, 10
			1 Kettlebell (leicht) – Po 11
			Erschweren:
			4 Kurzhanteln (leicht) – Po 1, 2/3
			6-8 Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 2/3, 6/7
			5 Kurzhanteln (schwer) – Po 5, 9, 10
			1 Kettlebell (schwer) – Po 11
			6 Gewichtswesten – Po 1, 6/7, 8, 9, 11
			1 Gewichtsscheibe – Po 12
			6 Balance-Kissen – Po 2/3, 6/7, 9, 10
			1 Langbank – Po 11

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Anheben und Senken sowie Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Absenken und Anheben des Oberkörpers sowie Anheben und Senken des freien Beines aus dem Stand (links)	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
3	Absenken und Anheben des Oberkörpers sowie Anheben und Senken des freien Beines aus dem Stand (rechts)	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
4	Anheben und Senken des Beckens in Liegestützposition	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Extension und Flexion eines Armes in Liegestützposition alternierend	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Kniebeuge einbeinig (links)	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
7	Kniebeuge einbeinig (rechts)	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
8	Kreisbewegungen der Unterarme im Unterarmstütz	Körpermitte: Bauchmuskulatur
9	Auf einen Gegenstand steigen mit Endstabilität alternierend	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur
10	Extension und Flexion der Arme mit gleichzeitiger Aussenrotation im Sitz	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker
11	Gehen	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Unterarmmuskulatur
12	Extension und Flexion der Beine in Schulterlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann. Um jedoch einer ausreichenden Erholungszeit Rechnung zu tragen, ist darauf zu achten, dass die verschiedenen Muskelgruppen abwechslungsweise beansprucht werden. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zu einer verstärkten Ermüdung, was zu einer Abnahme der Bewegungsqualität führen kann.