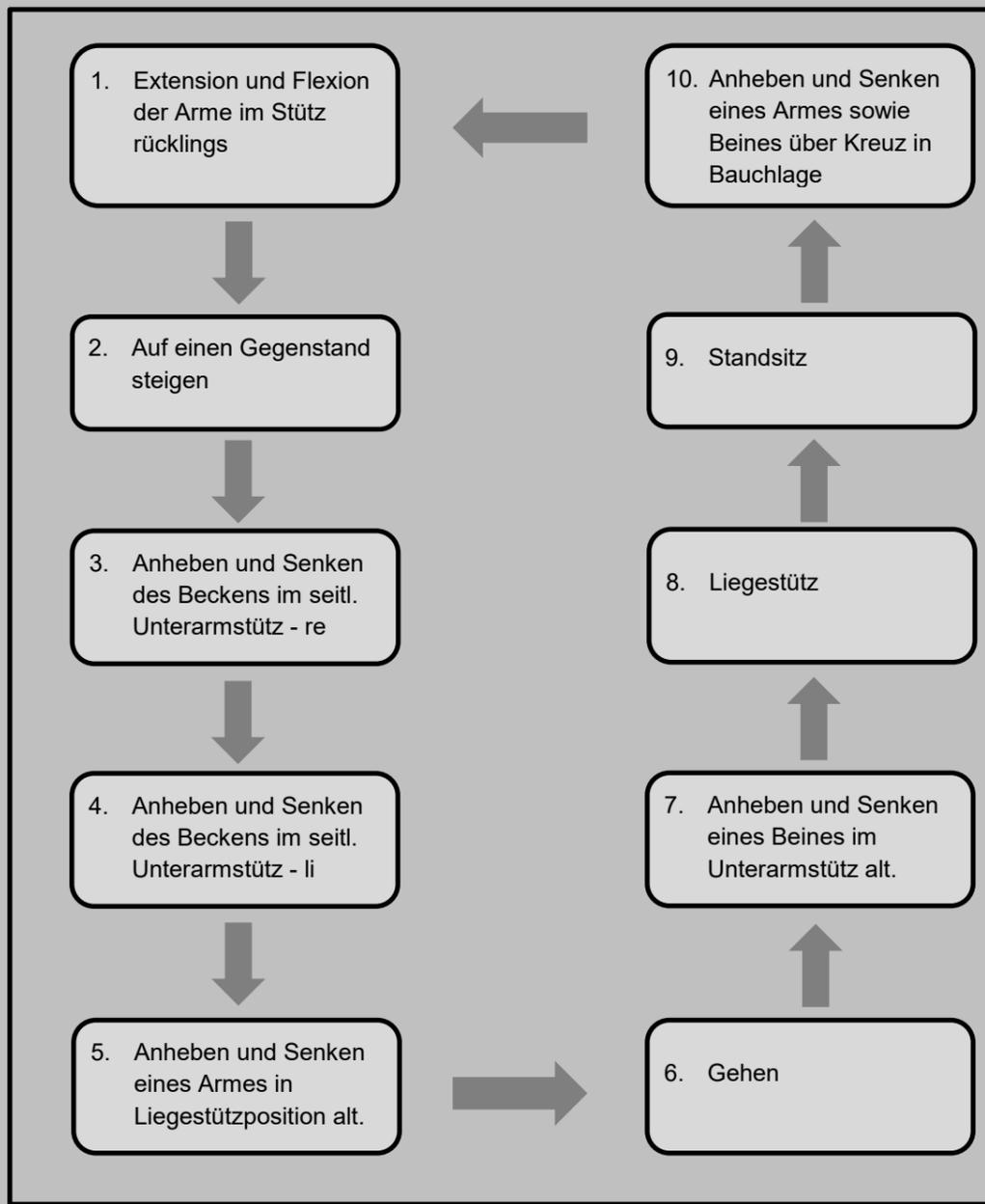


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Circuit • Anzahl Personen pro Posten: 1-4 • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 10 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 4 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörper: 2 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 50 Sekunden ○ Pause: 25 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 	<p>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.</p>	<p>10 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p>für 1 Tn pro Posten:</p> <p>2 Pneu PUCH – Po 3/4</p> <p>2 Pneu 10DM – Po 1/2</p> <p>2 Paar Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 5/6</p> <p>1 Wandabschnitt/Baum – Po 9</p> <p>Erleichtern:</p> <p>1 Pneu PUCH – Po 2</p> <p>2 Paar Kurzhanteln (leicht) – Po 6/10</p> <p>Erschweren:</p> <p>1 Paar Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 9</p> <p>2 Paar Kurzhanteln (schwer) – Po 5/6</p> <p>1 Balance-Kissen – Po 9</p> <p>2 Gleichgewichtsbrett – Po 7/9</p> <p>Erleichtern/Erschweren:</p> <p>1 Pneu 10DM – Po 8</p>



Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Extension und Flexion der Arme im Stütz	Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
2	Auf einen Gegenstand steigen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Anheben und Senken des Beckens im seitl. Unterarmstütz - re	Körpermitte: Bauchmuskulatur
4	Anheben und Senken des Beckens im seitl. Unterarmstütz - li	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Gehen	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur
7	Anheben und Senken eines Beines im Unterarmstütz alt.	Körpermitte: Bauchmuskulatur
8	Liegestütze	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
9	Standstutz	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage	Körpermitte: 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.