

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
24'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ort: Gelände</li> <li>• Organisation: Circuit</li> <li>• Anzahl Personen pro Posten: 1-4</li> <li>• Ausführung: Einzelarbeit</li> <li>• Anzahl Übungen: 9               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Oberkörper: 3</li> <li>○ Körpermitte: 1</li> <li>○ Unterkörper: 3</li> <li>○ Ganzkörperübung: 2</li> </ul> </li> <li>• Intensität:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 55 Sekunden</li> <li>○ Pause: 25 Sekunden</li> <li>○ Serien/Sätze: 1</li> <li>○ Durchgänge: 2</li> </ul> </li> </ul>	<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> <div data-bbox="973 541 2000 1780" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <pre> graph TD     1[1. Gegenstand zu sich ziehen im Stand] --&gt; 2[2. Sprinten]     2 --&gt; 3[3. Rotation des Oberkörpers im Stand]     3 --&gt; 4[4. Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition]     4 --&gt; 5[5. Stossen eines Gegenstandes im Stand]     5 --&gt; 6[6. Rumpfbeuge]     6 --&gt; 7[7. Anheben und Senken der Arme im Stand alt.]     7 --&gt; 8[8. Wechselsprünge auf einem Gegenstand]     8 --&gt; 9[9. Extension und Flexion der Hüfte sowie Anheben und Senken der Arme im Stand]     9 --&gt; 1     5 --&gt; 6           </pre> </div>	<p>9 Postenplakate          1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation          1 Musikanlage</p> <p><b>für 1 Tn pro Posten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Seil/Tau – Po 1/7</li> <li>2 Pneu 10DM – Po 6/8</li> <li>2 Pneu DURO – Po 1/5</li> <li>1 Pneu PUCH – Po 4</li> <li>2 Malstab oder Hütchen – Po 2</li> <li>1 Gewichtsscheibe (mittelschwer) – Po 3</li> <li>1 (Laternen-)Mast/Baum/Halterung – Po 7</li> <li>1 Sandsack/Kettlebell (mittelschwer) – Po 9</li> </ul> <p><b>Erleichtern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Pneu DURO – Po 8</li> <li>2 Pneu PUCH – Po 1/5</li> <li>2 PET-Flasche (1,5 Liter) – Po 3</li> <li>1 Sandsack/Kettlebell (leicht) – Po 9</li> </ul> <p><b>Erschweren:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 Pneu 10DM – Po 1/5</li> <li>1 Pneu DURO – Po 4</li> <li>1 Pneu PUCH – Po 3</li> <li>1 Sandsack/Kettlebell (schwer) – Po 9</li> </ul>

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Zielmuskulatur</b>
1	Gegenstand zu sich ziehen im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
2	Sprinten	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Rotation des Oberkörpers im Stand	Ganzkörperübung: Bauchmuskulatur, Schultermuskulatur
4	Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
5	Stossen eines Gegenstandes im Stand	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Rumpfbeuge	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend	Oberkörper: Schultermuskulatur
8	Wechselsprünge auf einem Gegenstand	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur
9	Extension und Flexion der Hüfte sowie Anheben und Senken der Arme im Stand	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

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.