

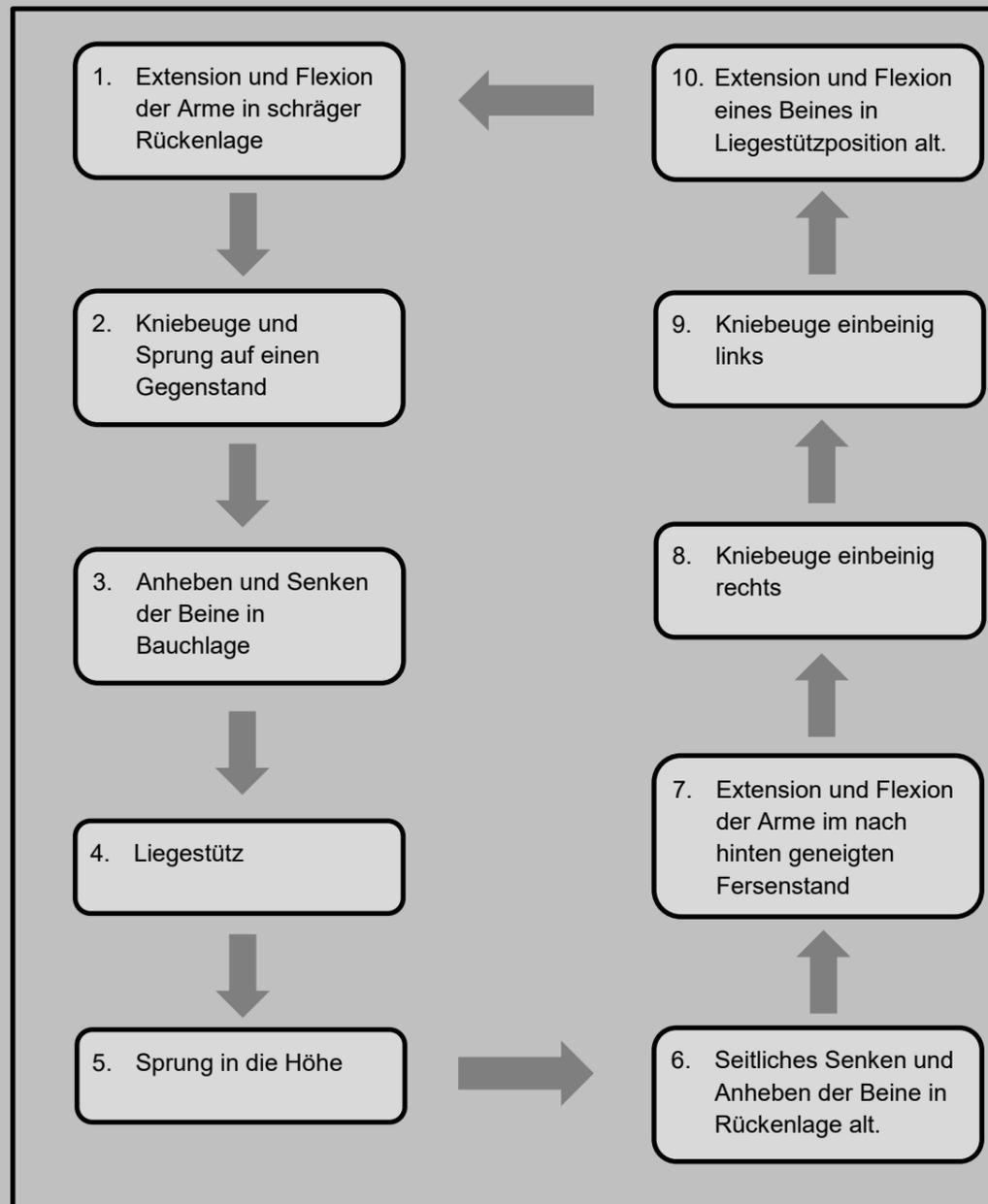
Zeit Organisation

25'

- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
 - Oberkörper: 3
 - Körpermitte: 4
 - Unterkörper: 3
 - Ganzkörper: 0
- Intensität:
 - Arbeit: 50 Sekunden
 - Pause: 25 Sekunden
 - Serien/Sätze: 1
 - Durchgänge: 2

Beschreibung

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.



Material (Variante)

- 10 Postenplakate
- 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
- 1 Musikanlage

für 1 Tn pro Posten:

- 4 Schwedenkasten – Po 1/3/5
- 2 Langbank – Po 1/2
- 1 Paar Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 1
- 1 Gleichgewichtsbrett – Po 4
- 3 Weichmatte (klein) – Po 5
- 3 Sprossenwandspalte – Po 6/8/9
- 1 Volleyball – Po 6
- 1 Barren – Po 7
- 1 Gymnastikball – Po 10

Erleichtern:

- 1 Paar Kurzhanteln (leicht) – Po 1
- 2 Schwedenkasten – Po 2

Erschweren:

- 1 Paar Kurzhanteln (schwer) – Po 1
- 3 Medizin-/Volleyball – Po 3/8/9
- 1 Medizinball – Po 6
- 3 Balance-Kissen – Po 8/9/10
- 1 Gleichgewichtsbrett – Po 10

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Anheben und Senken der Beine in Bauchlage	Körpermitte: Rückenmuskulatur
4	Liegestütz	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
5	Sprung in die Höhe	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Seitliches Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alt.	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Kniebeuge einbeinig – rechts	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
9	Kniebeuge einbeinig – links	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.	Körpermitte: Bauchmuskulatur

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.