

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: 2 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörper: 4 • 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 Seil/Tau – Po 1/5</p> <p>2 (Laternen-)Mast/Baum (Ast) – Po 1/5</p> <p>2 Kampfrucksack – Po 2/4</p> <p>4 Helm – Po 3/7/8/9</p> <p>1 Pneu DURO – Po 6</p> <p>2 Malstab/Hütchen – Po 10</p> <p>Erleichtern:</p> <p>2 Helm – Po 4/6</p> <p>Erschweren:</p> <p>4 Kampfrucksack – Po 3/5/7/8</p> <p>1 Helm – Po 2</p> <p>2 Sandsack – Po 4/6</p> <p>1 Pneu PUCH – Po 4</p> <p>1 Kurzhantel – Po 9</p>
<pre> graph TD subgraph Left_Column [] direction TB E1[1. Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend] E2[2. Beine zur Seite führen im Sitz alternierend] E3[3. Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage] E4[4. Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend] E6[6. Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand] end subgraph Right_Column [] direction TB E10[10. Sprinten] E9[9. Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition] E8[8. Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers] E7[7. Rotation des Oberkörpers im Sitz] E5[5. Sprung in alle Richtungen] end E1 --> E2 E2 --> E3 E3 --> E4 E4 --> E6 E5 --> E7 E7 --> E8 E8 --> E9 E9 --> E10 E10 --> E1 E6 --> E5 </pre>			

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Anheben und Senken der Arme im Stand alternierend	Oberkörper: Schultermuskulatur
2	Beine zur Seite führen im Sitz alternierend	Körpermitte: Bauchmuskulatur
3	Seitliches Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage	Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur
4	Extension und Flexion der Beine sowie Arme im Stand alternierend	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur
5	Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Sprung in alle Richtungen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur
7	Rotation des Oberkörpers im Sitz	Körpermitte: Bauchmuskulatur
8	Ausfallschritt vorwärts alternierend mit Rotation des Oberkörpers	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur
9	Rotation des Oberkörpers in Liegestützposition	Körpermitte: Bauchmuskulatur
10	Sprinten	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur

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.