

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
22'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle • Organisation: Circuit • Anzahl Personen pro Posten: 2 • Ausführung: Partnerübung • Anzahl Übungen: 8 (+ 3 passiv) <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 1 ○ Unterkörper: 1 ○ Ganzkörperübung: 4 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 15 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> <pre> graph TD 1["1. Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) – Tn 1 aktiv"] --> 2["2. Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) – Tn 2 aktiv"] 2 --> 3["3. Rotation des Oberkörpers in Kniebeugeposition"] 3 --> 4["4. Extension und Flexion der Arme im Sitz (Ruderzug)"] 4 --> 5["5. Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition (Ruderzug) – links/rechts"] 5 --> 6["6. Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition (Ruderzug) – rechts/links"] 6 --> 7["7. Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage – Tn 1 aktiv"] 7 --> 8["8. Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage – Tn 2 aktiv"] 8 --> 9["9. Anheben und Senken des Oberkörpers im Sitz (Rumpfbeuge)"] 9 --> 10["10. Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz – Tn 1 aktiv"] 10 --> 11["11. Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz – Tn 2 aktiv"] 11 --> 1 </pre>	<p>11 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>für 2 Tn pro Posten:</p> <p>4 Schwedenkasten Po 7/8/10/11 3 Gymnastikstab mit Gummizug – Po 1/2/4 2 Medizinball (mittelschwer) – Po 3/9 2 Elastisches Gummiband (mittelhart) – Po 5/6</p> <p>Erleichtern:</p> <p>2 Basketball – Po 3/9 2 Elastisches Gummiband (weich) Po 5/6</p> <p>Erschweren:</p> <p>2 Medizinball (schwer) – Po 3/9 2 Elastisches Gummiband (hart) – Po 5/6</p>

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) Tn 1 aktiv	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse) Tn 2 aktiv	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
3	Rotation des Oberkörpers in Kniebeugeposition	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Bauchmuskulatur
4	Extension und Flexion der Arme im Sitz (Ruderzug)	Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armbeuger
5	Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition (Ruderzug) - links/rechts	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armstrecker
6	Extension und Flexion des Armes in Liegestützposition (Ruderzug) - rechts/links	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur, Armstrecker
7	Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage Tn 1 aktiv	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)
8	Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage Tn 2 aktiv	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)
9	Anheben und Senken des Oberkörpers im Sitz (Rumpfbeuge)	Körpermitte: Bauchmuskulatur
10	Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz Tn 1 aktiv	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur
11	Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz Tn 2 aktiv	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

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.