

## Zeit Organisation

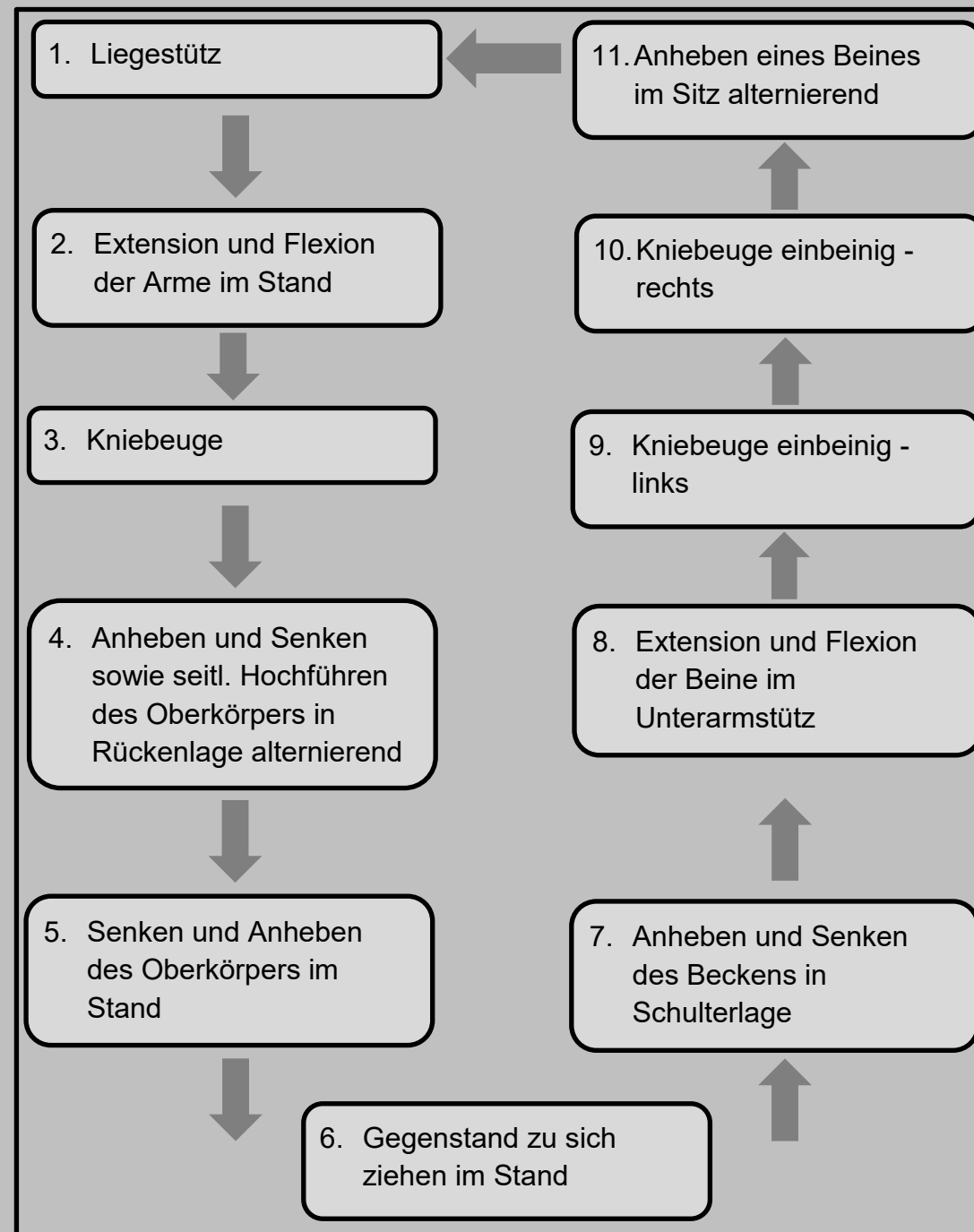
## Beschreibung

## Material (Variante)

26'

- Ort: Gelände
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 11
  - Oberkörper: 3
  - Körpermitte: 2
  - Unterkörper: 4
  - Ganzkörper: 2
- Intensität:
  - Arbeit: 50 Sekunden
  - Pause: 20 Sekunden
  - Serien/Sätze: 1
  - Durchgänge: 2

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.



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

### für 1 Tn pro Posten:

- 4 Gymnastikball – Po 1/4/9/10
- 2 Gymnastikstab mit Gummizug – Po 2/5
- 3 Gleichgewichtsbrett – Po 3/7/11
- 1 Tau – Po 6
- 1 Pneu DURO – Po 6
- 1 Befestigung (Schlingentrainer) – Po 8
- 1 Schlingentrainer – Po 8

### Erleichtern:

- 2 halbrunde Keile – Po 3
- 1 Pneu PUCH – Po 6

### Erschweren:

- 3 Paar Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 3/9/10
- 2 Gewichtsscheibe (mittelschwer) – Po 4/7
- 1 Pneu 10DM – Po 6

<b>Nr.</b>	<b>Übung</b>	<b>Zielmuskulatur</b>
1	Liegestütz	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Extension und Flexion der Arme im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur
3	Kniebeuge	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
4	Anheben und Senken sowie seitliches Hochführen des Oberkörpers in Rückenlage alternierend	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)
6	Gegenstand zu sich ziehen im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
7	Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
8	Extension und Flexion der Beine im Unterarmstütz	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
9	Kniebeuge einbeinig - links	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
10	Kniebeuge einbeinig - rechts	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
11	Anheben eines Beines im Sitz alternierend	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.