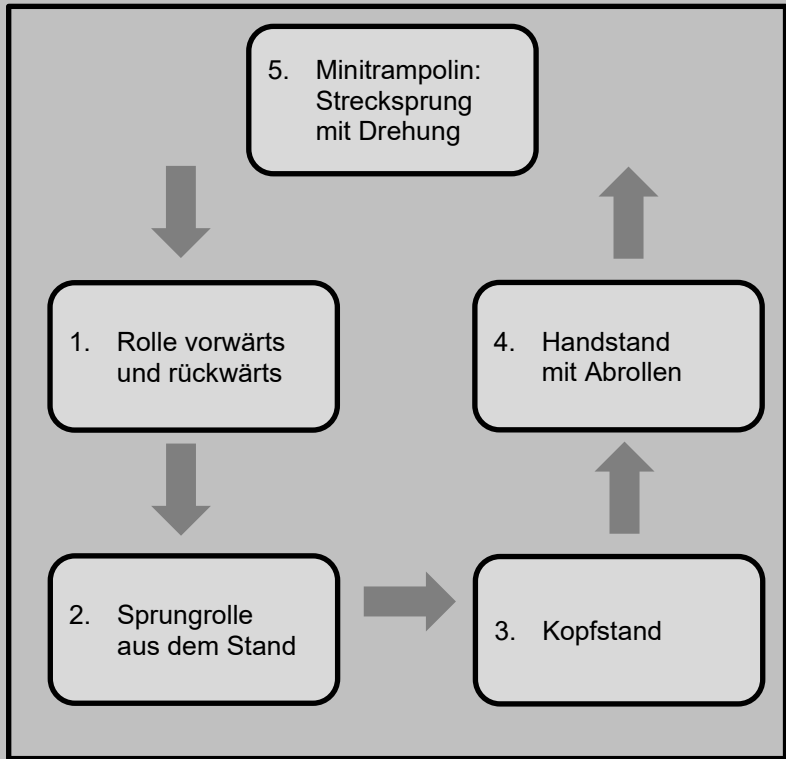


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
28'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: Circuit</li> <li>• Ort: Halle</li> <li>• Anzahl Personen pro Posten: 2/4</li> <li>• Anzahl Übungen: 5</li> <li>• Intensität:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 5 Minuten</li> <li>○ Pause: 30 Sekunden</li> <li>○ Durchgänge: 1</li> </ul> </li> </ul>	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 Postenplakate</li> <li>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</li> <li>1 Musikanlage</li> <li>19 Weichmatten (kein)</li> <li>2 Weichmatten (gross)</li> <li>1 Mini-Trampolin</li> <li>1 Langbank</li> </ul>



# Rolle vor- / rückwärts

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Die beiden Rollen werden nacheinander ausgeführt.

### Rolle vw:

Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.

### Rolle rw:

Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

# Sprungrolle aus dem Stand

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach  
hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Beidbeiniger Absprung aus dem Stand mit leichter Vorlage (Körperschwerpunkt vor den Füßen), leicht gebeugte Körperhaltung (C+) mit Körperspannung in der Flugphase, Arme in Hochhalte ausgestreckt, Hände setzen Schulterbreit auf, Arme werden gebeugt, beim Abrollen den Kopf zur Brust ziehen (Aufsetzen auf dem Nacken), Anhocken und Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen).

*Variante:* Sprungrolle über den kauern den Partner ausführen.

# Kopfstand

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

2 Weichmatten (klein)

## Übung:



Mit dem Kopf und beiden Händen wird ein Dreieck auf dem Boden dargestellt. Je grösser die Fläche des Dreiecks (d.h. je weiter die Eckpunkte voneinander entfernt), desto grösser die Stabilität. Der Körper wird senkrecht nach oben ausgestreckt (Beine zuerst anwinkeln, anschliessend nach oben führen).

# Handstand mit Abrollen

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Start im aufrechten Stand, hohes Vorschwingen der Arme und des Schwungbeins, weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit dem Standbein, schliessen der Beine zur Ganzkörperstreckung im Handstand (Körperspannung), Blick nach unten, Beugen der Arme und Hüfte, Kinn zur Brust führen, abrollen über den Nacken und Rücken, anhocken der Beine, aus dem Sitz Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen) in den sicheren Stand.

*Variante:* Vorgängig Handstand gegen eine Wand, anschliessend durch Unterstützung des Partners (halten der Beine) üben.

# Minitrampolin: Strecksprung mit Drehung (halb, ganz, eineinhalbfach)

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Hinter das Mini-Trampolin beide grossen Weichmatten hintereinander platzieren und mit den kleinen Matten seitlich absichern (evtl. hintere grosse Weichmatte bündig mit einer Wand, um ein Wegrutschen zu unterbinden). Um den Anlauf zu vereinfachen, kann dieser auf der Langbank erfolgen.

## Material:

5 Weichmatten (klein)  
2 Weichmatten (gross)  
1 Mini-Trampolin  
1 Langbank

## Übung:



Frontaler Anlauf auf das Minitrampolin, einbeiniger waagrechter Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Während des Absprungs einen leichten Drehimpuls initiieren. Der Drehrichtung entgegengesetzte Arm angewinkelt vor die Brust führen (Hand vor der Brust zeigt in Drehrichtung), der andere Arm befindet sich in Hochhalte. Je nach angestrebter Drehung (1/2, 1 bzw. 1 1/2) erfolgt ein stärkerer oder schwächerer Drehimpuls beim Absprung.