

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>
		<pre> graph TD     1[1. Rolle rw durch den Handstand] --&gt; 2[2. Rad]     2 --&gt; 3[3. Kopfstand]     3 --&gt; 4[4. Handstand mit Abrollen]     4 --&gt; 5[5. Minitrampolin: Grätschsprung / Hocksprung]     5 --&gt; 1           </pre>	

# Rolle rückwärts durch den Handstand

Posten-Nr.

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Rolle rückwärts aus dem aufrechten Stand. Am Ende der Rolle den Körper in den Handstand stossen (Ganzkörperstreckung). Die Arme können dabei zuerst gebeugt sein und anschliessend gestreckt werden oder während der ganzen Bewegung gestreckt bleiben. Aus dem Handstand die Beine auf dem Boden aufsetzen um zurück in den Stand zu gelangen.

Um diese Abfolge turnen zu können, werden die Rollen vor- und rückwärts, entsprechende Stützkraft in den Armen sowie die Beherrschung der Kippstossbewegung vorausgesetzt.

# Rad

## Postenaufbau:

Weichmatten der Länge nach zu einer Mattenbahn hintereinander auslegen.

## Material:

4 Weichmatten (klein)

## Übung:



Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Vorsetzen des Druckbeines, Anheben des Schwungbeines und Senken des Rumpfes, die vordere Hand auf den Boden aufsetzen und den Körper zur Seite abdrehen, Druckimpuls mit dem Druckbein und Aufsetzen der zweiten Hand, Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand, schnelles Absenken und Aufsetzen des Schwungbeins mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

*Variante:* Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat).

# 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: Grätschsprung Hocksprung

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 waagrecht Absprung aus dem Lauf zum beidbeinigen Absprung auf dem Trampolin senkrecht in die Höhe.

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, Beine nach dem Abstossen gegrätscht möglichst waagrecht nach vorne ausstrecken und mit den Händen die Füsse berühren. Körper wieder ausstrecken und zum sicheren Stand kommen.

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

Absprung mit Armzug nach vorne hoch, anhocken der Beine (Knie Richtung Brust ziehen) und mit den Händen die Knie fassen. Hockposition auflösen und Beine ausstrecken zum sicheren Stand.