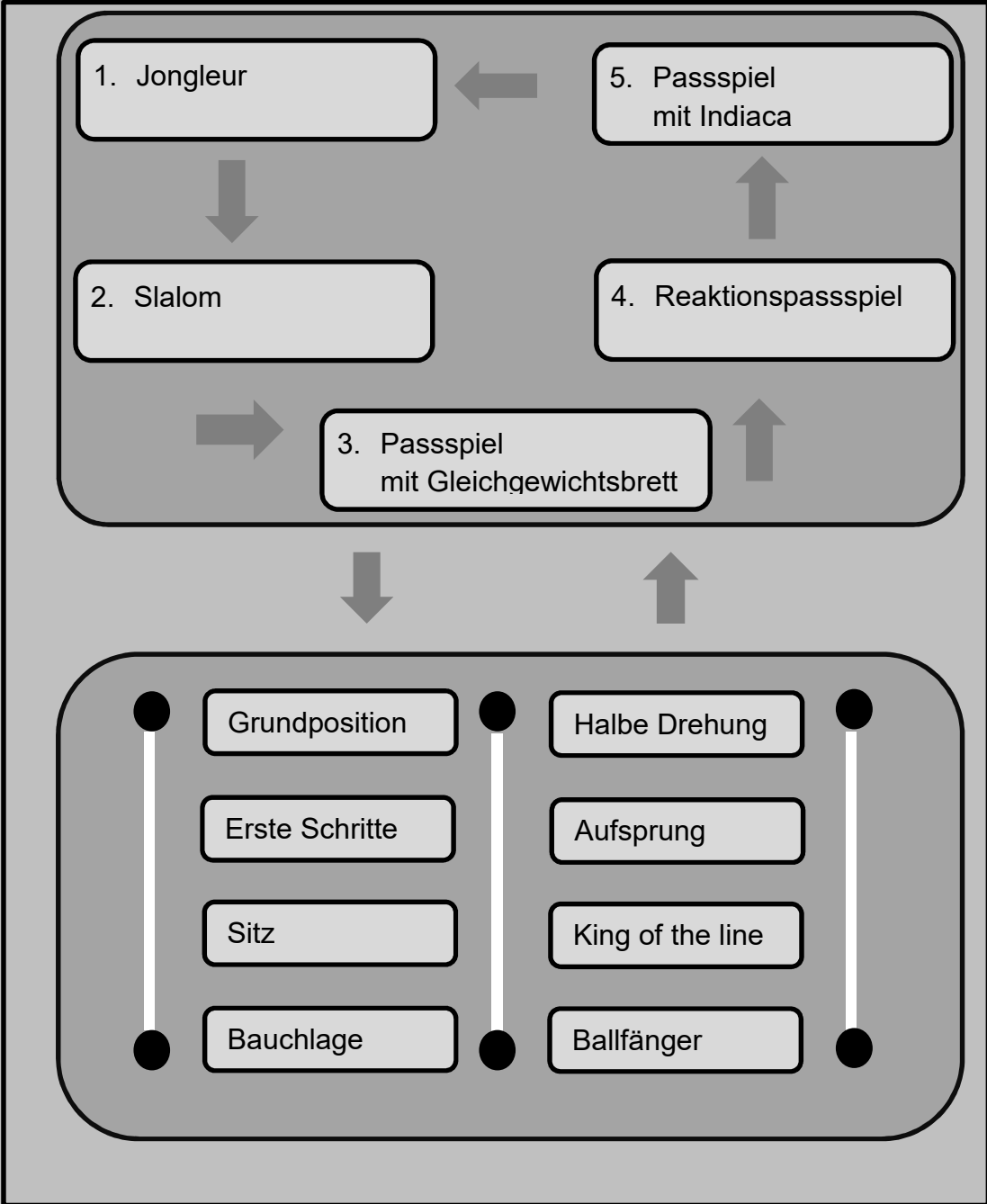


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: Circuit</li> <li>• Ort: Gelände</li> <li>• Anzahl Personen pro Posten: 2/4</li> <li>• Anzahl Übungen: 5</li> <li>• Intensität: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arbeit: 150 Sekunden</li> <li>○ Pause: 30 Sekunden</li> <li>○ Durchgänge: 1</li> </ul> </li> </ul>	<p>Die Hälfte der Teilnehmer arbeiten in 2er/4er Gruppen am Circuit (d.h. arbeiten für eine definierte Zeit an einem Posten, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren).</p> <p>Die andere Hälfte übt frei an den Slacklines.</p> <p>Nach einem erfolgten Umgang beim Circuit tauschen die Halbklassen ihre Position (d.h. Circuit ↔ Slackline).</p>	<p>13 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p><b>pro 2er Gruppen:</b></p> <p>1 Fussball</p> <p>2 Basketbälle</p> <p>1 Volleyball</p> <p>1 Indiacca</p>
15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation: freies Üben</li> <li>• Ort: Gelände</li> <li>• Anzahl Übungen: 8</li> </ul>	 <p>The diagram shows a circuit with five stations arranged in a loop: 1. Jongleur, 2. Slalom, 3. Passspiel mit Gleichgewichtsbrett, 4. Reaktionspassspiel, and 5. Passspiel mit Indiacca. Arrows indicate a clockwise flow from 1 to 2, 2 to 3, 3 to 4, 4 to 5, and 5 back to 1. Below the circuit is a slackline station with three vertical lines and eight exercises: Grundposition, Erste Schritte, Sitz, Bauchlage, Halbe Drehung, Aufsprung, King of the line, and Ballfänger.</p>	<p>3 Badminton/Speedminton-Schläger</p> <p>2 Badminton/Speedminton-Shuttle</p> <p>4-10 Jongliertücher/Luftballons</p> <p>8 Markierkegel/-hütchen</p> <p>6 Malstäbe</p> <p>2 Gleichgewichtsbretter/Medizinbälle</p> <p>x Slacklines</p> <p>x Befestigungspunkte (z.B. Bäume)</p>

## Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Jongleur	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit
2	Slalom	Differenzierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit
3	Passspiel – mit Gleichgewichtsbrett	Gleichgewichtsfähigkeit
4	Reaktionspassspiel	Reaktionsfähigkeit
5	Passspiel - mit Indiacca	Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann.

## Freies Üben an der Slackline

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Grundposition	Gleichgewichtsfähigkeit
2	Erste Schritte	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Sitz	Gleichgewichtsfähigkeit
4	Bauchlage	Gleichgewichtsfähigkeit
5	Halbe Drehung	Gleichgewichtsfähigkeit
6	Aufsprung	Gleichgewichtsfähigkeit
7	King of the line	Gleichgewichtsfähigkeit
8	Ballfänger	Gleichgewichtsfähigkeit