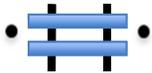


Kraft-Circuit (Programm 1)

Lauf-ABC/Laufleiter/Stafette - Badminton

1. Verschieben der Arme im Stütz



(evtl. zusätzlicher Barren)

2. Kniehebelauf an Ort



3./4. Anheben und Senken des Beckens im seitr. Unterarmstütz (li/re)

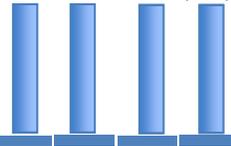


(evtl. Matten an Wand positionieren)

5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.



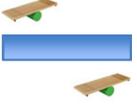
6./7. Kniebeuge einbeinig (li/re)



8. Rumpfbeuge

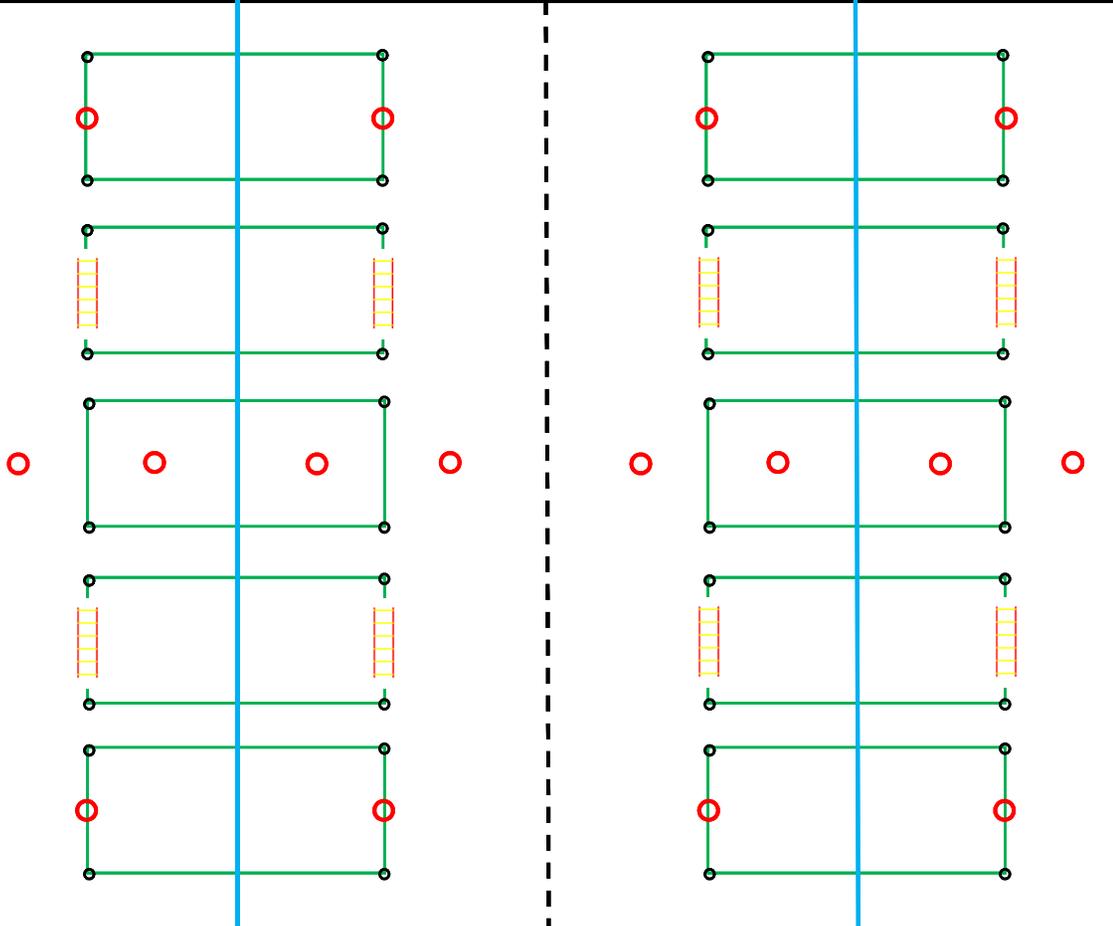


9. Liegestütz



10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)





The diagram shows two badminton courts with a central dashed line. It details the placement of 16 cones (red circles) for running ABC, 8 lane markers (yellow rectangles) for lane running, and 40 cones (black circles) for 10 playing fields. A blue line indicates the net position for badminton.

Material Bereich Kraft

-  1-2 Barren
-  1 Weichmatte (gr.)
-  10 Weichmatten (kl.)
-  5 Langbänke
-  1 Schwedenkasten
-  je 4 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  2-4 Medizinbälle
-  2 Gleichgewichtsbretter
-  Sprosswand
-  Wand
-  4-6 Balance-Kissen
-  2-4 Gewichtswesten
-  falls keine Sprosswand: plus 2 Schwedenkasten
-  4 -6 Gewichtsscheiben (gr.)
-  2 Gewichtsscheiben (kl.)

Material Bereich Spiel

-  16 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (4 Gruppen)
-  8 Laufleitern (4 oder 8 Gruppen)
-  40 Hütchen (10 Spielfelder)
-  2 Badminton-Netze (lang)
- 20 Badminton-Schläger & 10 Shuttles

Material allgemein

Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel sowie Laufleitern) nach Absolvieren des Lauf-ABC und der Stafettenformen wegräumen