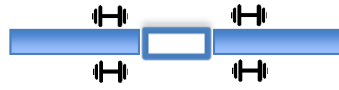












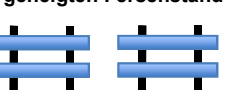



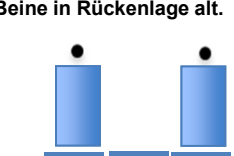
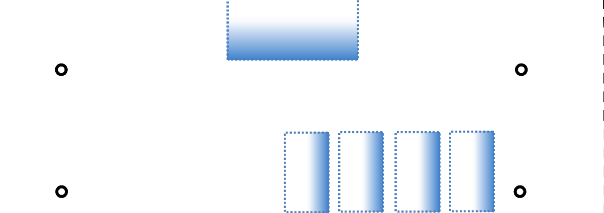
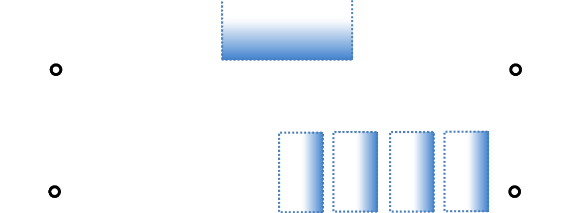


Kraft-Circuit (Programm 3)




Rollball – Brennball/Kickball

<p>1. Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage</p> 	<p>10. Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.</p> 		
<p>2. Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand alt.</p> 	<p>9. Kniebeuge einbeinig (li/re)</p> 		
<p>3./4. Anheben und Senken der Beine in Bauchlage</p> 			
<p>5. Liegestütz</p> 	<p>8. Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand</p> 		
<p>6. Sprung in die Höhe</p> 	<p>7. Seitl. Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alt.</p> 		

Material Bereich Kraft

-  2 Barren
 -  Sprossenwand
 -  2 Gymnastikbälle
 -  4 Basket-/Medizinbälle
 -  6 Weichmatten (kl.)
 -  8 Schwedenkasten
 -  3 Langbänke
 -  2 Gewichtswesten
 -  je 12 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer)
 -  6-8 Balance-Kissen
 -  2 Gleichgewichtsbretter
- falls bei Posten 6 zwei Bahnen:
plus 2 Weichmatten
plus 3 Schwedenkasten

Material Bereich Spiel

-  16 Hütchen
-  2 Weichmatten (gross)
-  8 Weichmatten (klein)

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

Bemerkungen

Material Puls erhöhen (Rollball) fürs Spiel verwenden (Brenn-/Kickball)
Weichmatten (gross und klein) erst nach dem Kreislauf anregen (Rollball) platzieren
Weichmatten (klein) optional für Zusatzaufgaben während Wartezeiten (z.B. Kraftübungen)