

Kraft-Circuit (Programm 1)

Stafette - Indiaca

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)

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
- Sprossenwand
- Wand
- 4-6 Balance-Kissen
- 2-4 Gewichtswesten
- falls keine Sprossenwand: plus 2 Schwedenkasten
- 4 -6 Gewichtsscheiben (gr.)
- 2 Gewichtsscheiben (kl.)

Material Bereich Spiel

- 10 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (5 Gruppen)
- 2 Badminton-Netze (kurz)
- 5 Schwedenkasten-Elemente (2 Schwedenkasten)
- 5 Medizin-Bälle

Material allgemein

Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel sowie Schwedenkasten-Elemente) vor dem Spiel wegräumen