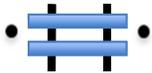


Kraft-Circuit (Programm 1)

Stafette - Mini-Tennis

1. Verschieben der Arme im Stütz



(evtl. zusätzlicher Barren)

2. Kniehebelauf an Ort



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

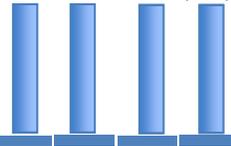


(evtl. Matten an Wand positionieren)

5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.



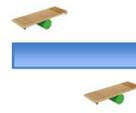
6./7. Kniebeuge einbeinig (li/re)



8. Rumpfbeuge

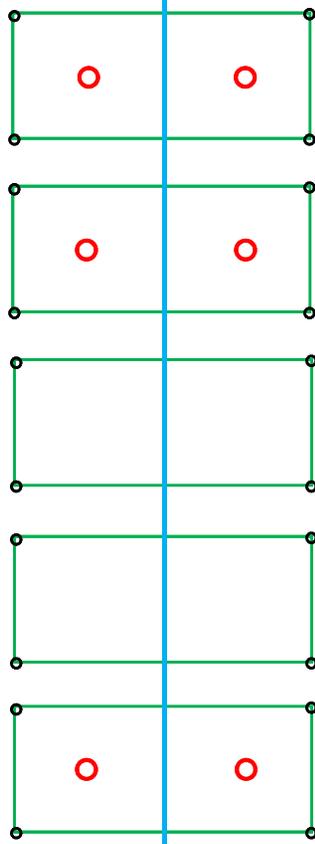


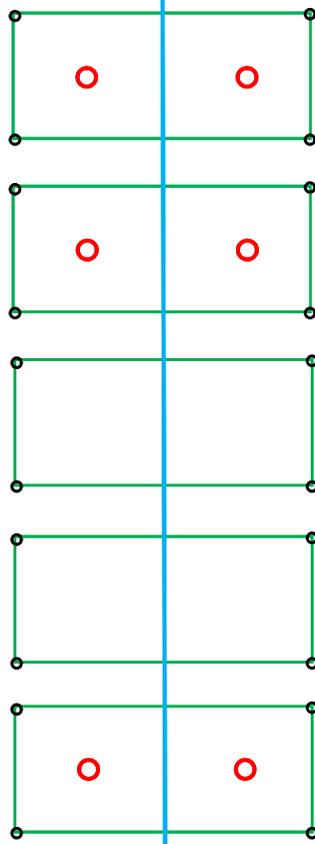
9. Liegestütz



10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)







Material Bereich Kraft

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

Material Bereich Spiel

-  15 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (5 Gruppen)
-  40 Hütchen (10 Spielfelder)
-  2 Badminton-Netze (lang) oder 10 Mini-Tennis-Netze
- 2 Smolball-Taschen (Schläger und Bälle)
- Zeitungen

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) nach Absolvieren der Stafettenformen wegräumen