

Zeit Organisation

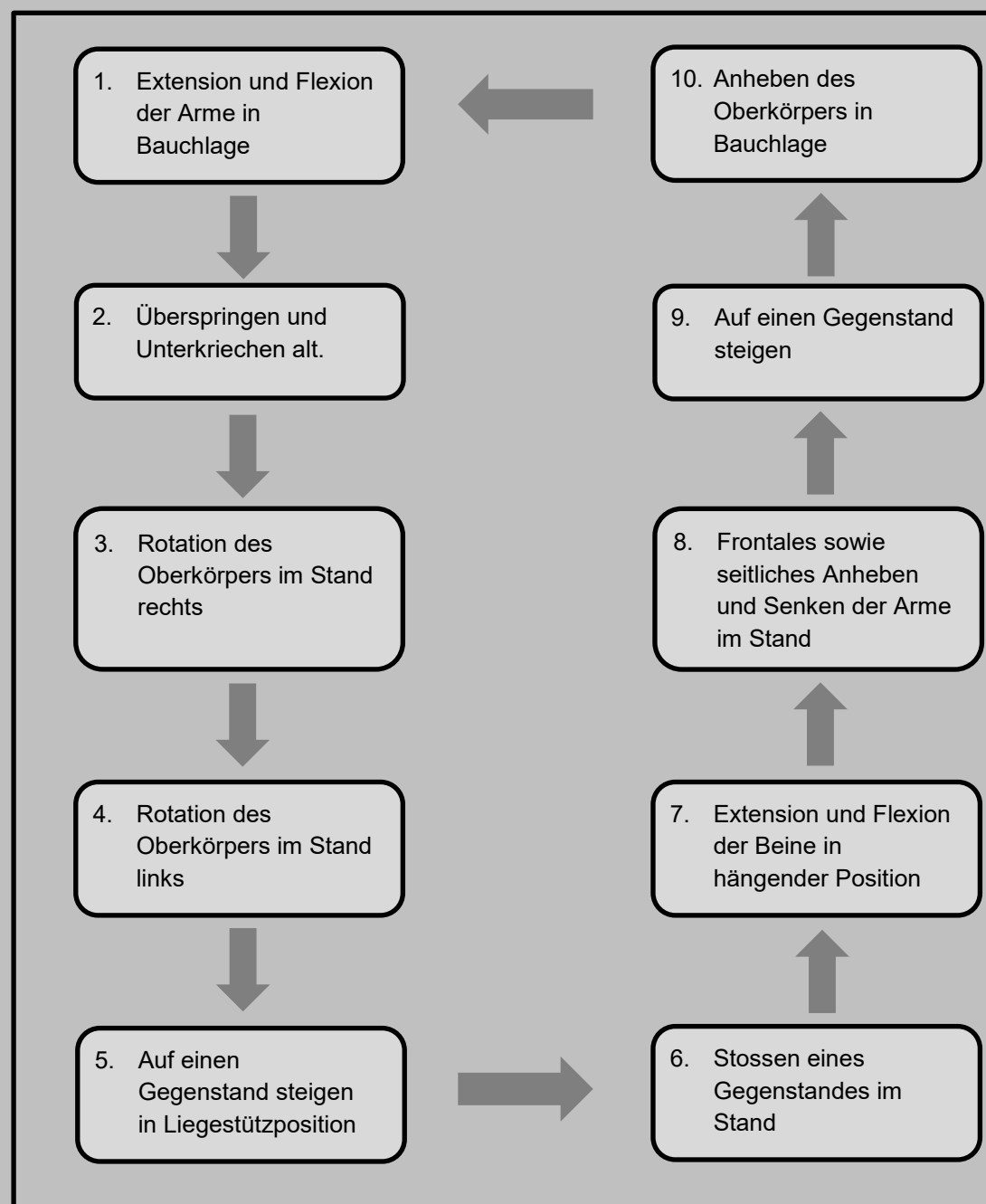
Beschreibung

Material (Variante)

25'

- Ort: Halle
- Organisation: Circuit
- Anzahl Personen pro Posten: 1-4
- Ausführung: Einzelarbeit
- Anzahl Übungen: 10
 - Oberkörper: 3
 - Körpermitte: 3
 - Unterkörper: 3
 - Ganzkörper: 1
- Intensität:
 - Arbeit: 50 Sekunden
 - Pause: 25 Sekunden
 - Serien/Sätze: 1
 - Durchgänge: 2

Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeitdauer, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.



- 10 Postenplakate
- 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
- 1 Musikanlage

für 1 Tn pro Posten:

- 5 Schwedenkasten – Po 1/2/5/6/9
- 2 Langbank – Po 1/9
- 2 Paar Kurhanteln (mittelschwer) – Po 1/8
- 1 Pauschenpferd – Po 2
- 2 Malstab – Po 2
- 4 Weichmatte (klein) – Po 2/6
- 3 Sprossenwandspalte – Po 3/4/7
- 2 Elastisches Gummiband (mittelhart) – Po 3/4
- 3 Medizinball – Po 6
- 1 Basket- oder Volleyball – Po 10
- 1 Wandabschnitt – Po 10

Erleichtern:

- 2 Paar Kurzhanteln (leicht) – Po 1/8
- 2 Elastisches Gummiband (weich) – Po 3/4
- 1 Gymnastikstab – Po 10

Erschweren:

- 2 Paar Kurzhanteln (schwer) – 1/8
- 2 Elastisches Gummiband (hart) – Po 3/4
- 1 Balance-Kissen – Po 5
- 1 Gleichgewichtsbrett – Po 5
- 4 Medizinball – Po 6/7/10

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Extension und Flexion der Arme in Bauchlage	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
2	Überspringen und Unterkriechen alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
3	Rotation des Oberkörpers im Stand - rechts	Körpermitte: Bauchmuskulatur
4	Rotation des Oberkörpers im Stand - links	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Auf einen Gegenstand steigen in Liegestützposition	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
6	Stossen eines Gegenstandes im Stand	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
7	Extension und Flexion der Beine in hängender Position	Körpermitte Bauchmuskulatur
8	Frontales sowie seitliches Anheben und Senken der Arme im Stand	Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur
9	Auf einen Gegenstand steigen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
10	Anheben des Oberkörpers in Bauchlage	Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann. Um jedoch einer ausreichenden Erholungszeit Rechnung zu tragen, ist darauf zu achten, dass die verschiedenen Muskelgruppen abwechslungsweise beansprucht werden. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zu einer verstärkten Ermüdung, was zu einer Abnahme der Bewegungsqualität führen kann.