

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Gelände • Organisation: Circuit • Anzahl Personen pro Posten: 1-4 • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 9 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 2 ○ Körpermitte: 2 ○ Unterkörper: 3 ○ Ganzkörper: 2 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 55 Sekunden ○ Pause: 25 Sekunden ○ Serien/Sätze: 1 ○ Durchgänge: 2 	<p>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.</p> <div data-bbox="973 541 2000 1780" data-label="Diagram"> </div>	<p>9 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>für 1 Tn pro Posten:</p> <p>2 Pneu 10DM – Po 1/2 1 Pneu DURO – Po 3 1 Vorschlaghammer – Po 1 1 Gewichtsscheibe – Po 4 4 Malstab oder Hütchen – Po 5 2 Seil – Po 5 1 Basket-/Medizinball – Po 6 1 Tau/Seil – Po 7 1 Baum (Ast)/Seilhalterung – Po 7 1 Sandsack (mittelschwer) – Po 8 1 Gymnastikball – Po 9</p> <p>Erleichtern:</p> <p>1 Pneu PUCH – Po 3 2 PET-Flasche (1,5 Liter) – Po 4 1 Sandsack (leicht) – Po 8</p> <p>Erschweren:</p> <p>1 Pneu 10DM – Po 3 1 Pneu PUCH – Po 4 2 Sandsack (schwer) – Po 2/8 1 Gewichtsscheibe – Po 6 1 Balance-Kissen – Po 9 1 Gleichgewichtsbrett – Po 9</p>

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Anheben und Senken eines Gegenstandes im Stand	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur
2	Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur Wadenmuskulatur
3	Anheben eines Gegenstandes im Stand	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker Armbeuger
4	Extension und Flexion der Arme im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armstrecker
5	Überspringen und Unterkriechen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur
6	Rotation des Oberkörpers im Sitz	Körpermitte: Bauchmuskulatur
7	Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Ausfallschritt vorwärts alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
9	Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alternierend	Körpermitte: Bauchmuskulatur

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.