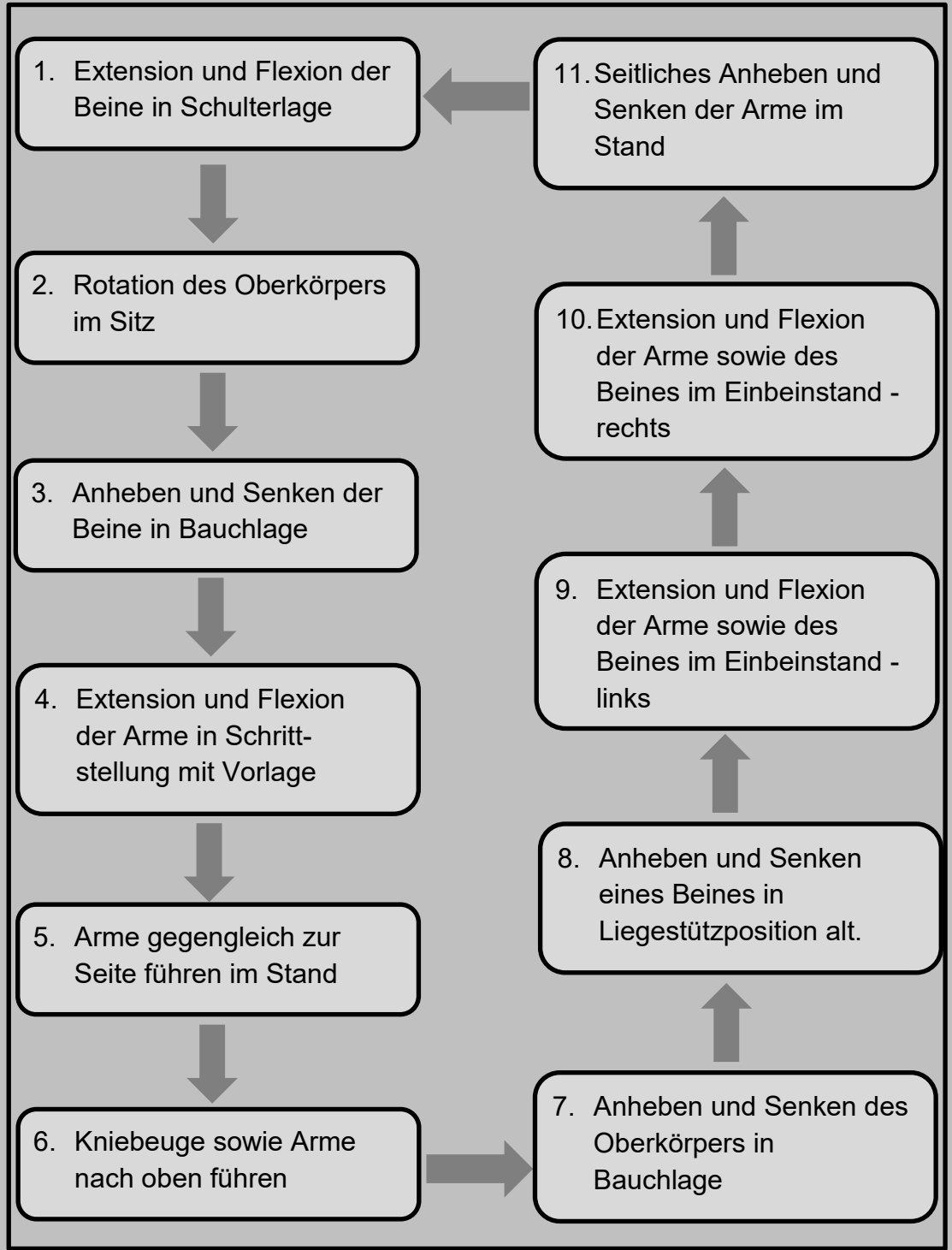


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
26'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Circuit • Anzahl Personen pro Posten: 1-4 • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 11 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 3 ○ Körpermitte: 4 ○ Unterkörper: 1 ○ Ganzkörper: 3 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 50 Sekunden ○ Pause: 20 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>	<p>11 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>für 1 Tn pro Posten:</p> <p>3 Gymnastikstab mit Gummizug – Po 2/9/10 3 Gymnastikball – Po 1/7/8 2 Sprossenwandspalte – Po 4/5 1 Schlingentrainer – Po 4 3 Elastisches Gummiband (mittelhart) – Po 5/6/11</p> <p>Erleichtern:</p> <p>3 Elastisches Gummiband (weich) – Po 5/6/11</p> <p>Erschweren:</p> <p>2 Gewichtsscheibe – Po 1/7 1 Medizinball – Po 3 3 Elastisches Gummiband (hart) – Po 5/6/11 2 Keil (halbrund) – Po 8</p>



Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Extension und Flexion der Beine in Schulterlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
2	Rotation des Oberkörpers im Sitz	Körpermitte: Bauchmuskulatur
3	Anheben und Senken der Beine in Bauchlage	Körpermitte: Rückenmuskulatur (unten)
4	Extension und Flexion der Arme in Schrittstellung mit Vorlage	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
5	Arme gegengleich zur Seite führen im Stand	Oberkörper: Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur
6	Kniebeuge sowie Arme nach oben führen	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur
7	Anheben und Senken des Oberkörpers in Bauchlage	Körpermitte: Rückenmuskulatur (unten)
8	Anheben und Senken eines Beines in Liegestützposition	Körpermitte: Bauchmuskulatur
9	Extension und Flexion der Arme sowie des Beines im Einbeinstand - links	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Schultermuskulatur, Armstrecker,
10	Extension und Flexion der Arme sowie des Beines im Einbeinstand – rechts	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten), Schultermuskulatur, Armstrecker,
11	Seitliches Anheben und Senken der Arme im Stand	Oberkörper: 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.