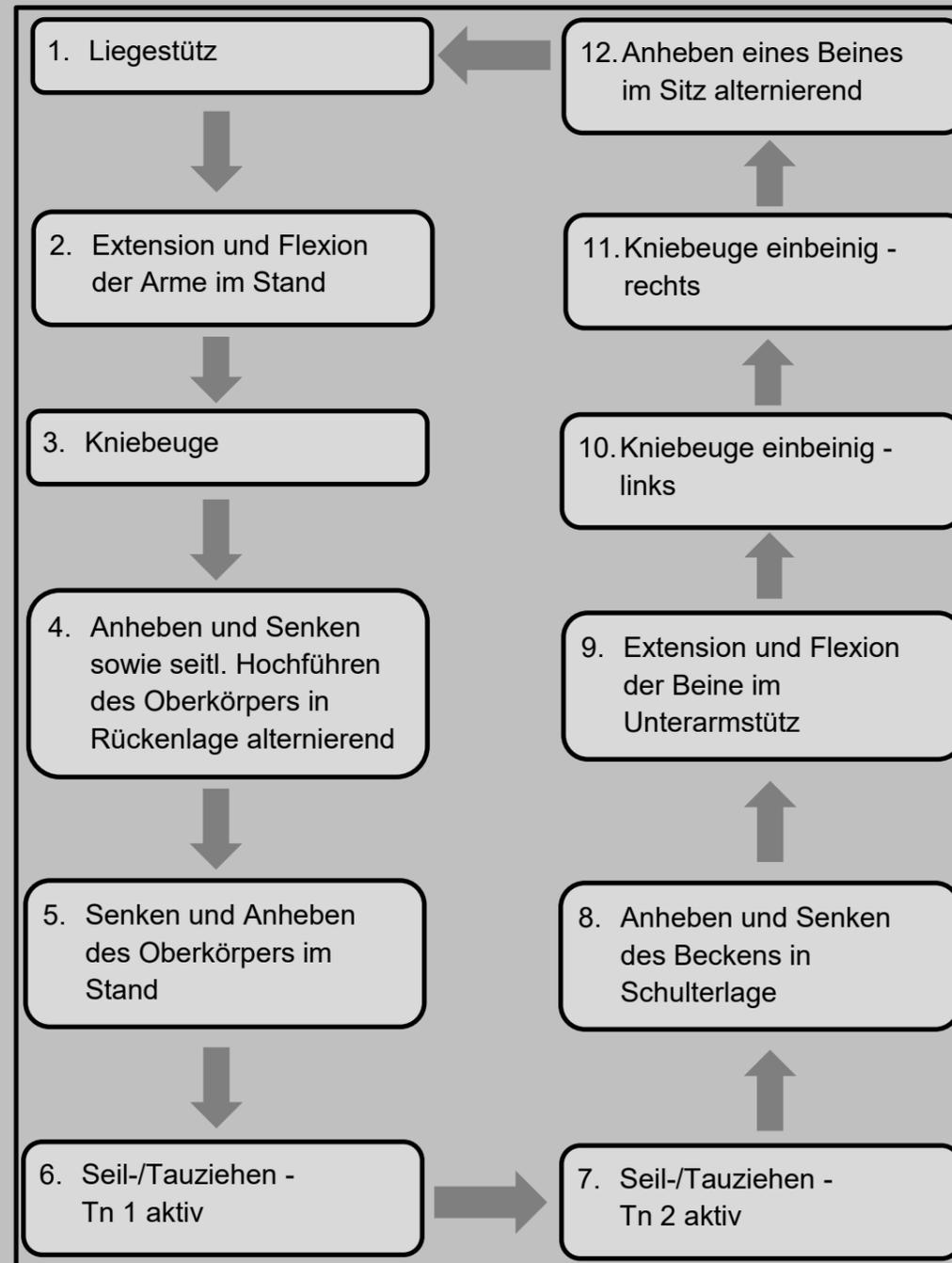


## Zeit Organisation

## Beschreibung

## Material (Variante)

- 28'
- Ort: Halle
  - Organisation: Circuit
  - Anzahl Personen pro Posten: 1-4
  - Ausführung: Einzelarbeit
  - Anzahl Übungen: 11 (+1 passiv)
    - Oberkörper: 3
    - Körpermitte: 2
    - Unterkörper: 4
    - Ganzkörper: 2
  - Intensität:
    - Arbeit: 45 Sekunden
    - Pause: 20 Sekunden
    - Serien/Sätze: 1
    - Durchgänge: 2



- 12 Postenplakate  
1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation  
1 Musikanlage

### für 1 Tn pro Posten:

- 4 Gymnastikball – Po 1/4/10/11
- 2 Gymnastikstab mit Gummizug – Po 2/5
- 3 Gleichgewichtsbrett – Po 3/8/12
- 2 Tau – Po 6/7
- 4 Teppichreste – Po 6/7
- 1 Sprossenwandspalte – Po 9
- 1 Schlingentrainer – Po 9

### Erleichtern:

- 2 halbrunde Keile – Po 3

### Erschweren:

- 3 Paar Kurzhanteln (mittelschwer) – Po 3/10/11
- 2 Gewichtsscheibe (mittelschwer) – Po 4/8

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Liegestütz	Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Extension und Flexion der Arme im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur
3	Kniebeuge	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
4	Anheben und Senken sowie seitlichem Hochführen des Oberkörpers in Rückenlage alternierend	Körpermitte: Bauchmuskulatur
5	Senken und Anheben des Oberkörpers im Stand	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Rückenmuskulatur (unten)
6	Seil-/Tauziehen - Tn 1 aktiv	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
7	Seil-/Tauziehen - Tn 2 aktiv	Oberkörper: Schultermuskulatur, Armbeuger
8	Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
9	Extension und Flexion der Beine im Unterarmstütz	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
10	Kniebeuge einbeinig - links	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
11	Kniebeuge einbeinig - rechts	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
12	Anheben eines Beines im Sitz 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.