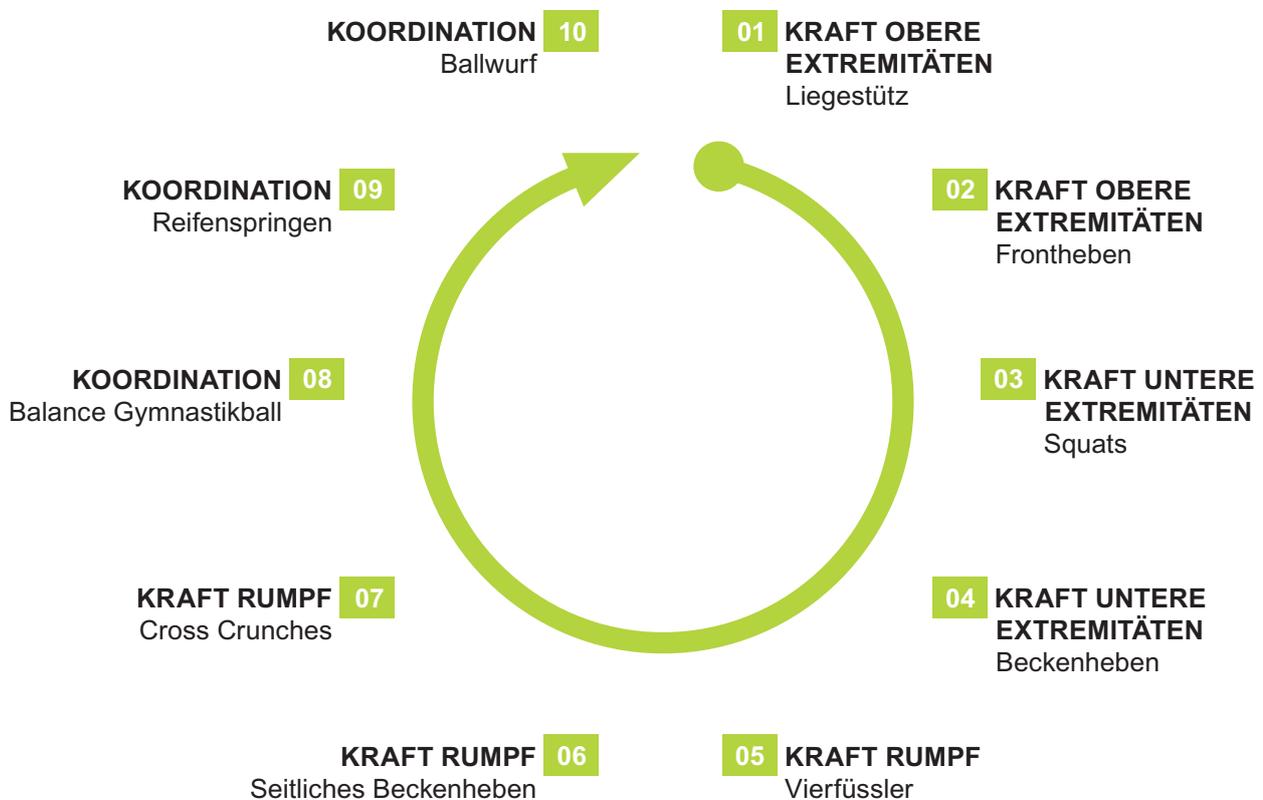


## **CIRCUIT 1**

## **KRAFT- UND KOORDINATION**

Variante 1: Pro Übung 60 Sek. Bewegung, 30 Sek. Postenwechsel/Pause (15 Min. pro Serie)

Variante 2: Pro Übung 40 Sek. Bewegung, 40 Sek. Postenwechsel/Pause (13 Min. 20 Sek. pro Serie)



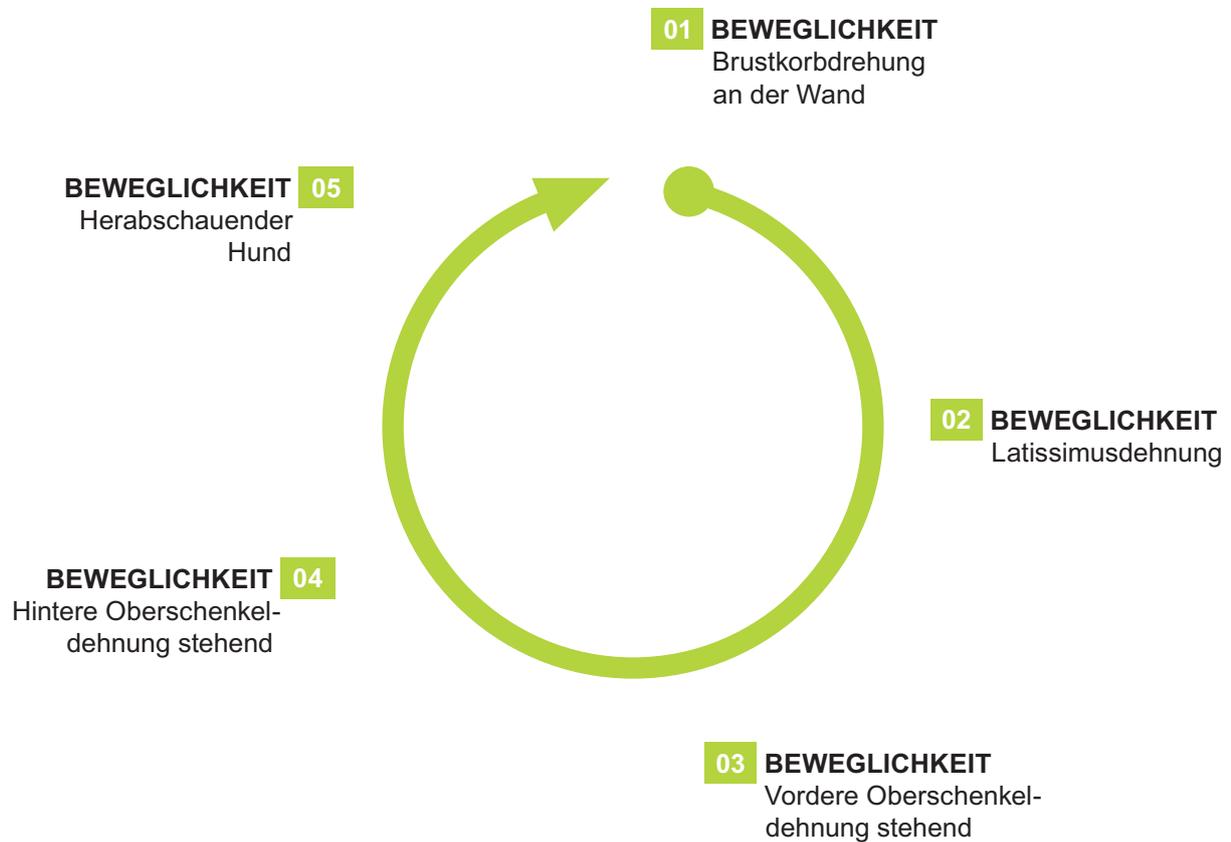
### **Material**

- unterschiedliche Bälle
- dünne Matten
- Schwedenkasten oder Langbank
- Gymnastikball gross
- Reckstange
- Reifen
- Theraband

## **CIRCUIT 1**

## **BEWEGLICHKEIT**

Pro Übung: 60 Sek. Bewegung, 30 Sek. Postenwechsel/Pause (7 Min. 30 Sek. pro Serie)



# CIRCUIT 1

# KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Liegestütz an der Wand

OE.01.L



Liegestütz auf den Knien

OE.01.M



Liegestütz

OE.01.A



Frontheben

OE.05.LMA



Frontheben

OE.05.LMA



Frontheben

OE.05.LMA



Squats

UE.01.L



Squats mit Impulsen

UE.01.M



Squat Jumps

UE.01.A



Beckenheben

UE.08.L



Beckenheben mit Gewicht

UE.08.M



Beckenheben Füße erhöht

UE.08.A



Aufbauender Vierfüssler-Stand

RU.01.L



Vierfüssler-Stand

RU.01.M



Vierfüssler-Stand mit Crunch

RU.01.A



# CIRCUIT 1

# KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Seitliches Beckenheben  
auf den Knien

RU.06.L



Seitliches Beckenheben

RU.06.M



Seitliches Beckenheben  
mit gespreizten Beinen

RU.06.A



Cross Crunches  
mit Stopp

RU.10.L



Cross Crunches  
gehockt

RU.10.M



Cross Crunches  
gestreckt

RU.10.A



Balance auf  
Gymnastikball sitzend

KO.01.L



Balance auf  
Gymnastikball kniend

KO.01.M



Balance auf  
Gymnastikball liegend

KO.01.A



Reifenspringen

KO.05.L



Reifenspringen mit  
Armbewegungen

KO.05.M



Reifenspringen mit Armbe-  
wegungen gegengleich

KO.05.A



Ballwurf an die Wand  
beidbeinig

KO.08.L



Ballwurf an die Wand  
einbeinig

KO.08.M



Ballwurf an die Wand auf Lang-  
bank schmale Kante

KO.08.A

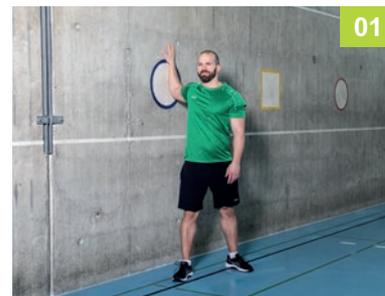


## CIRCUIT 1

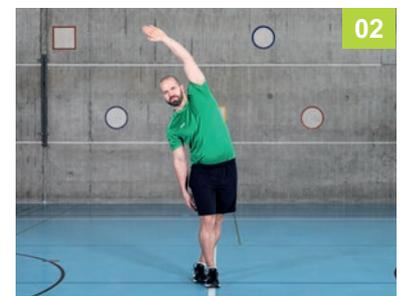
## BEWEGLICHKEIT



**BE.10.RU** Herabschauender Hund



**BE.05.OE** Brustkorbdehnung an der Wand



**BE.09.OE** Latissimusdehnung



**BE.03.UE** Hintere Oberschenkeldehnung stehend



**BE.01.UE** Vordere Oberschenkeldehnung stehend

