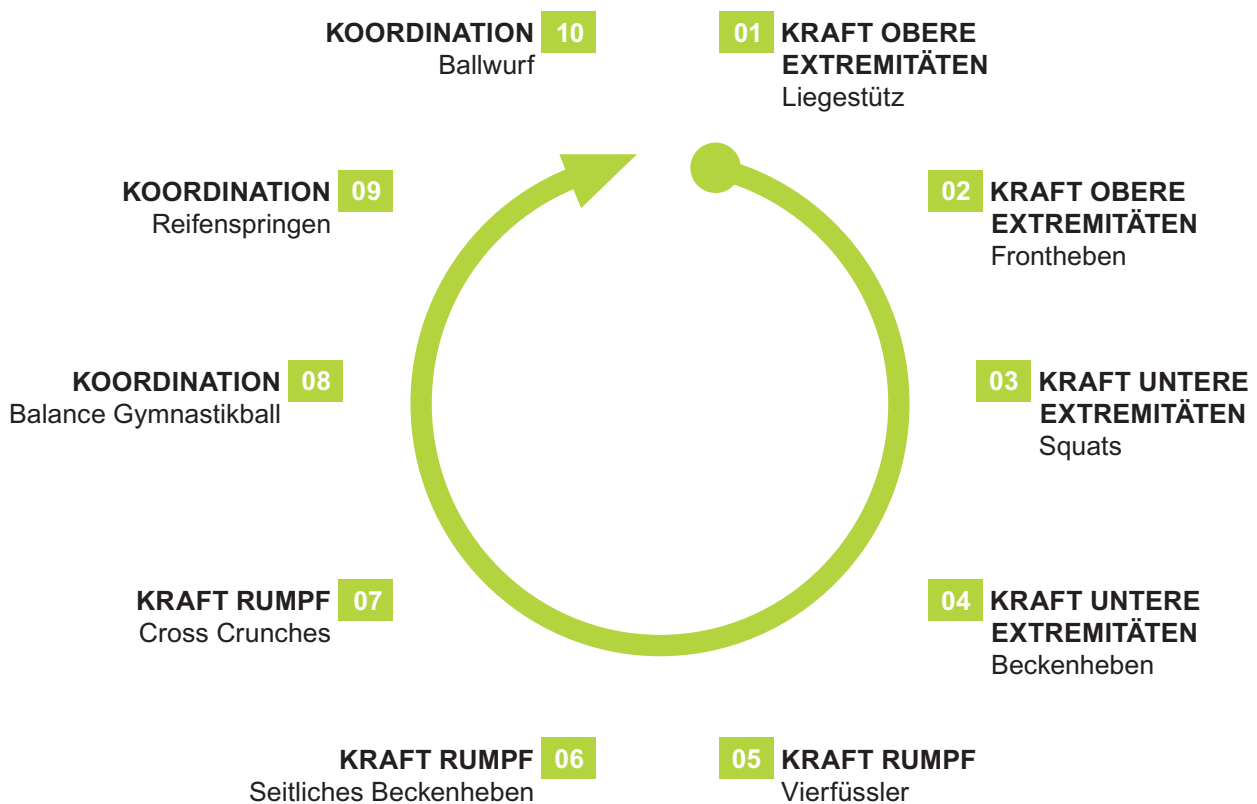


CIRCUIT 1

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)



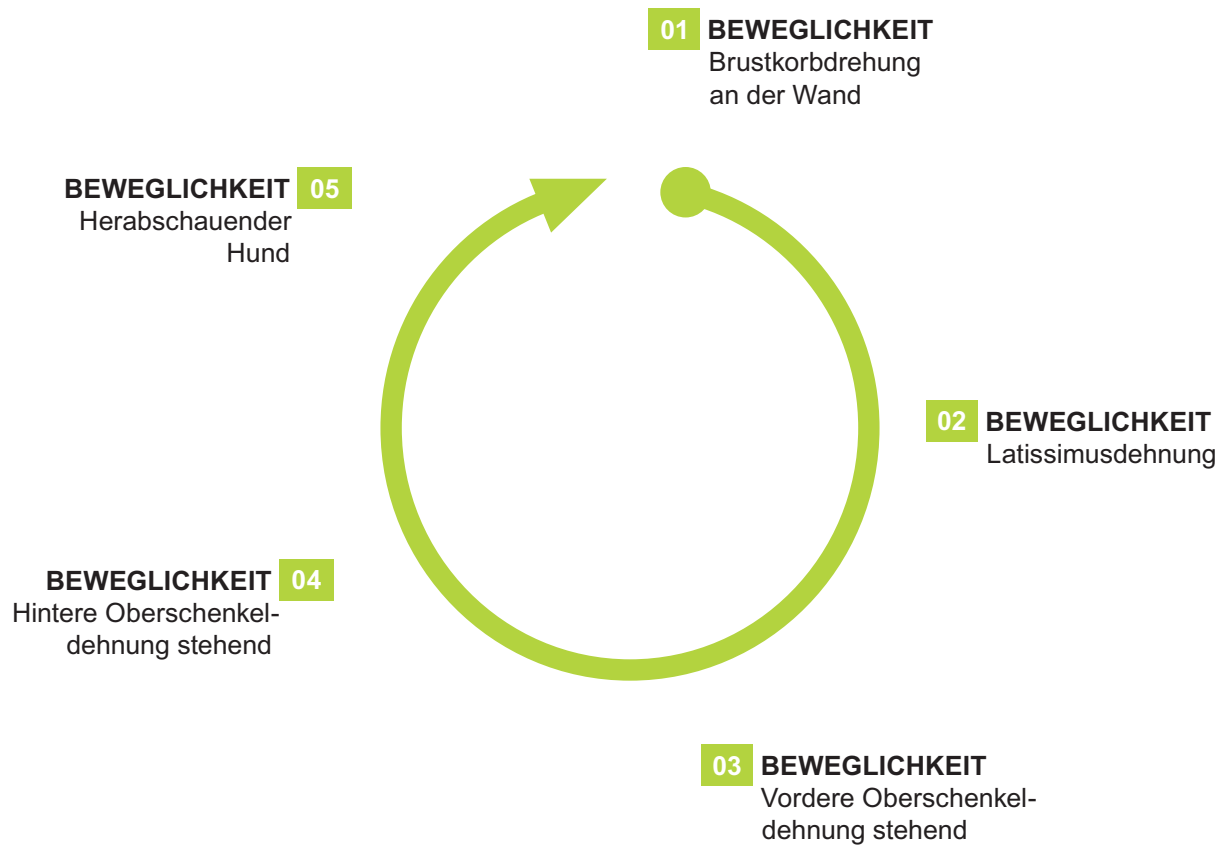
Material

- 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



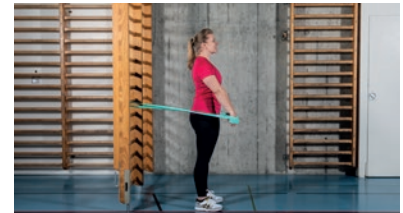
Frontheben

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

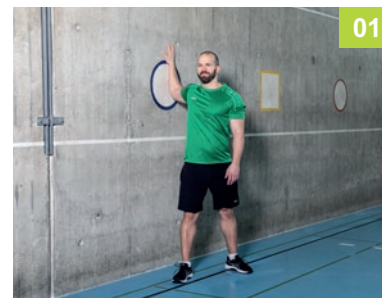


CIRCUIT 1

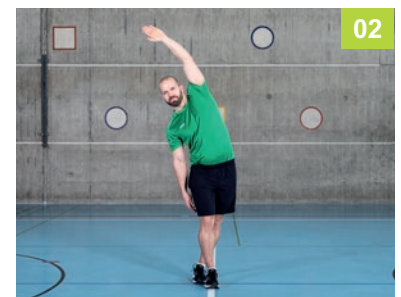
BEWEGLICHKEIT



BE.10.RU Herabschauender Hund



BE.05.OE Brustkorbbreitung an der Wand



BE.09.OE Latissimusdehnung



BE.03.UE Hintere Oberschenkeldehnung stehend



BE.01.UE Vordere Oberschenkeldehnung stehend

