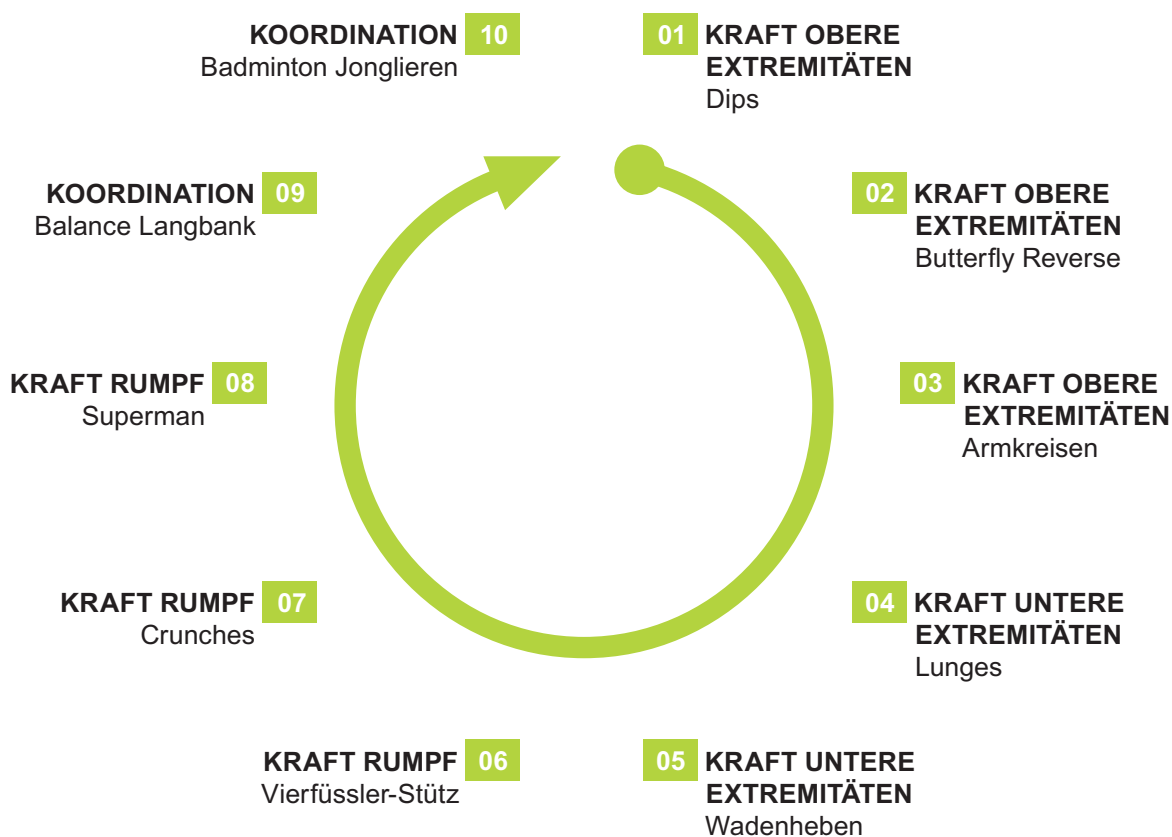


## CIRCUIT 3

## 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)



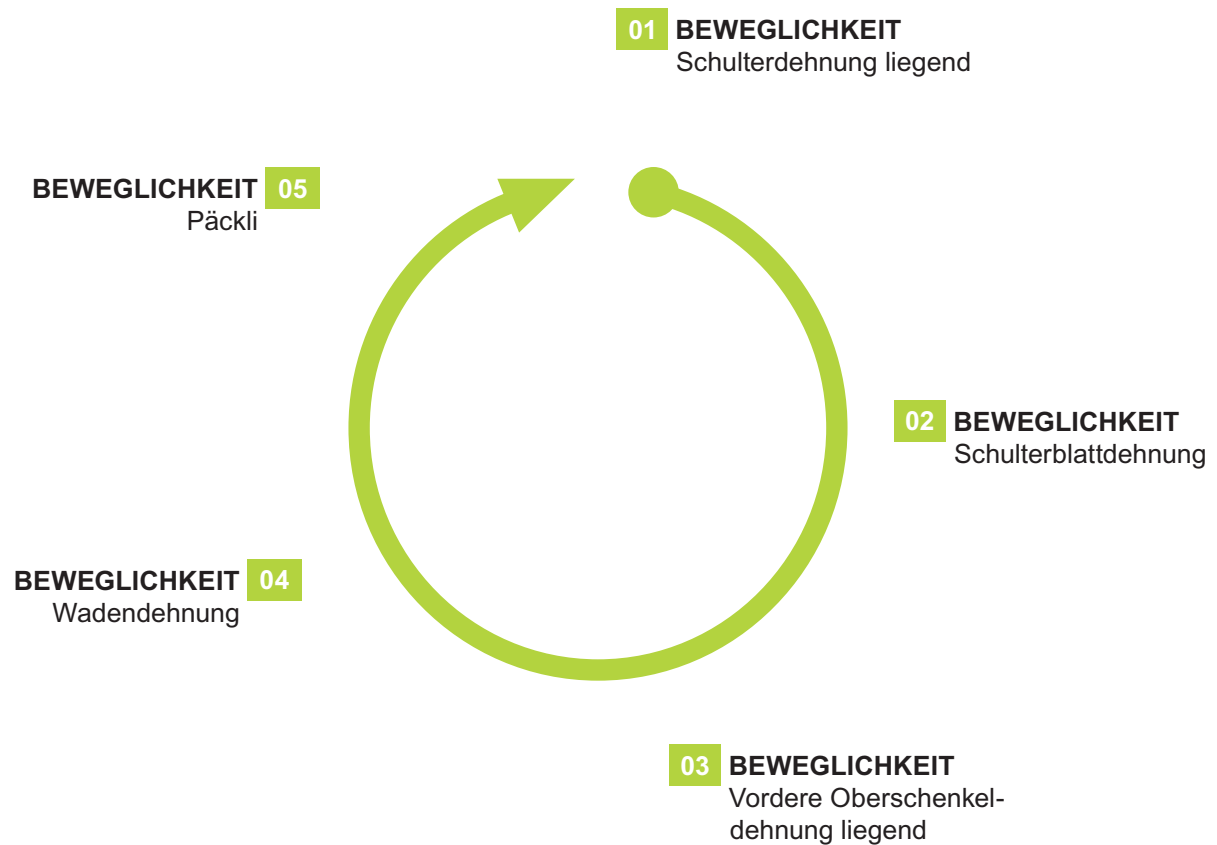
### Material

- Schaukelringe
- Barren
- Schwedenkasten
- dünne Matten
- Stepper oder Langbank
- Langbank
- Medizinball
- Kleingewichte
- Ball
- Badmintonschläger mit Shuttles

## CIRCUIT 3

## BEWEGLICHKEIT

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



## CIRCUIT 3

## KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Dips mit gehockten  
Beinen

OE.03.L



Dips mit erhöhten  
Beinen

OE.03.M



Dips am Barren

OE.03.A



Butterfly Reverse 2 Schritte  
hinter Aufhängepunkt

OE.07.L



Butterfly Reverse 1 Schritt  
hinter Aufhängepunkt

OE.07.M



Butterfly Reverse  
unter Aufhängepunkt

OE.07.A



Armkreisen

OE.10.LMA



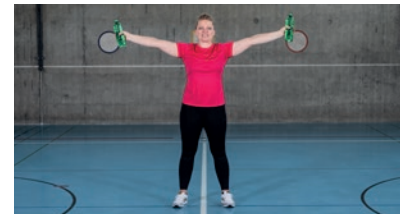
Armkreisen

OE.10.LMA



Armkreisen

OE.10.LMA



Lunges

UE.03.L



Lunges mit Impulsen

UE.03.M



Jumping Lunges

UE.03.A



Wadenheben am Boden

UE.07.L



Wadenheben auf  
Erhöhung

UE.07.M



Wadenheben mit  
Gewicht

UE.07.A



# CIRCUIT 3

# KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Vierfüssler-Stütz

RU.02.L



Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben abwechselnd

RU.02.M



Vierfüssler-Stütz mit Fuss- und Armheben gleichzeitig

RU.02.A



Crunches

RU.09.L



Crunches mit angehobenen Beinen

RU.09.M



Crunches mit angehobenen Beinen und Gewicht

RU.09.A



Superman

RU.13.LMA



Superman

RU.13.LMA



Superman

RU.13.LMA



Balance auf Langbank breite Kante

KO.04.L



Balance auf Langbank schmale Kante

KO.04.M



Balance auf Langbank schmale Kante mit Ball prellen

KO.04.A



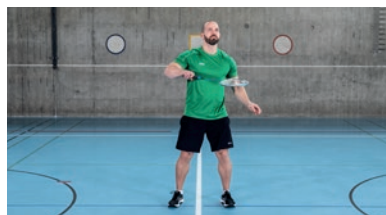
Jonglieren mit Federball

KO.09.L



Jonglieren mit Federball Vor- und Rückhand

KO.09.M



Jonglieren mit Federball mit Drehung

KO.09.A



## CIRCUIT 3

## BEWEGLICHKEIT



BE.01.RU Päckli



BE.03.OE Schulterdehnung  
liegend



BE.06.OE Schulterblattdehnung



BE.10.UE Wadendehnung



BE.02.UE Vordere Oberschenkeldehnung  
liegend

