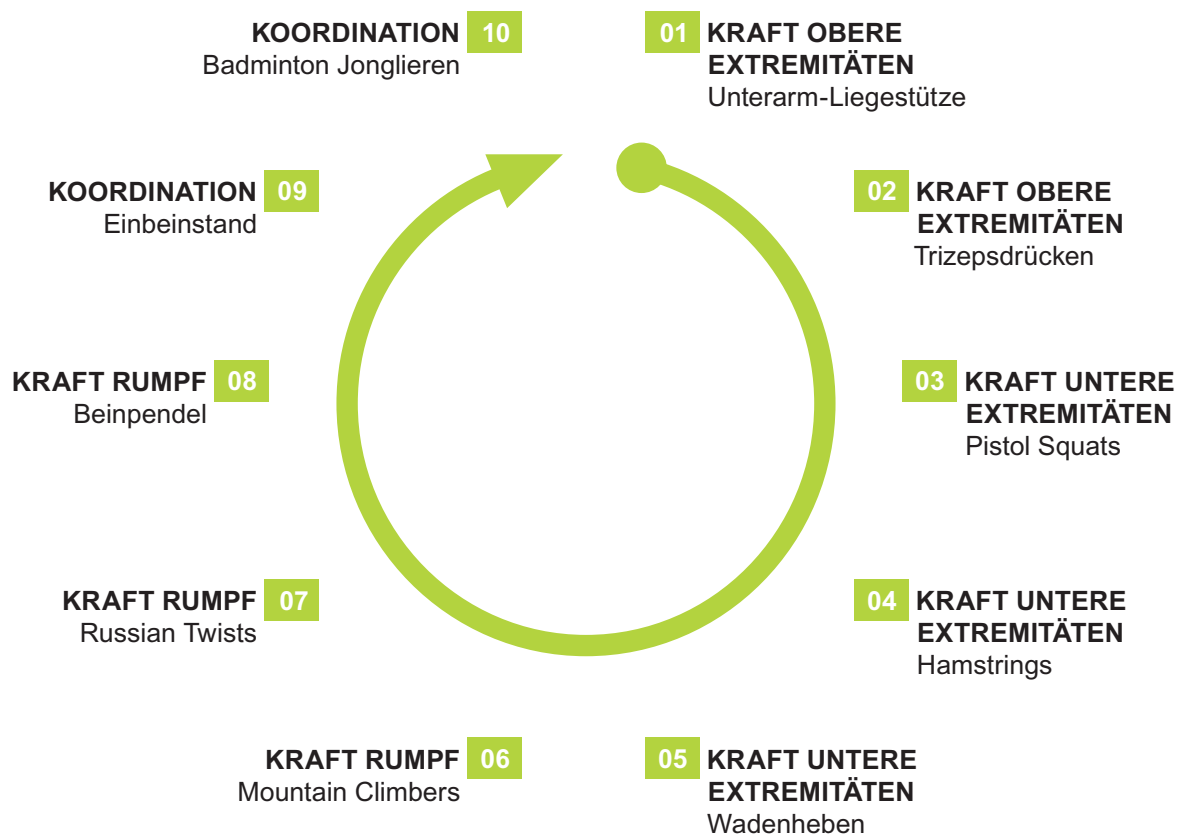


CIRCUIT 2

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)



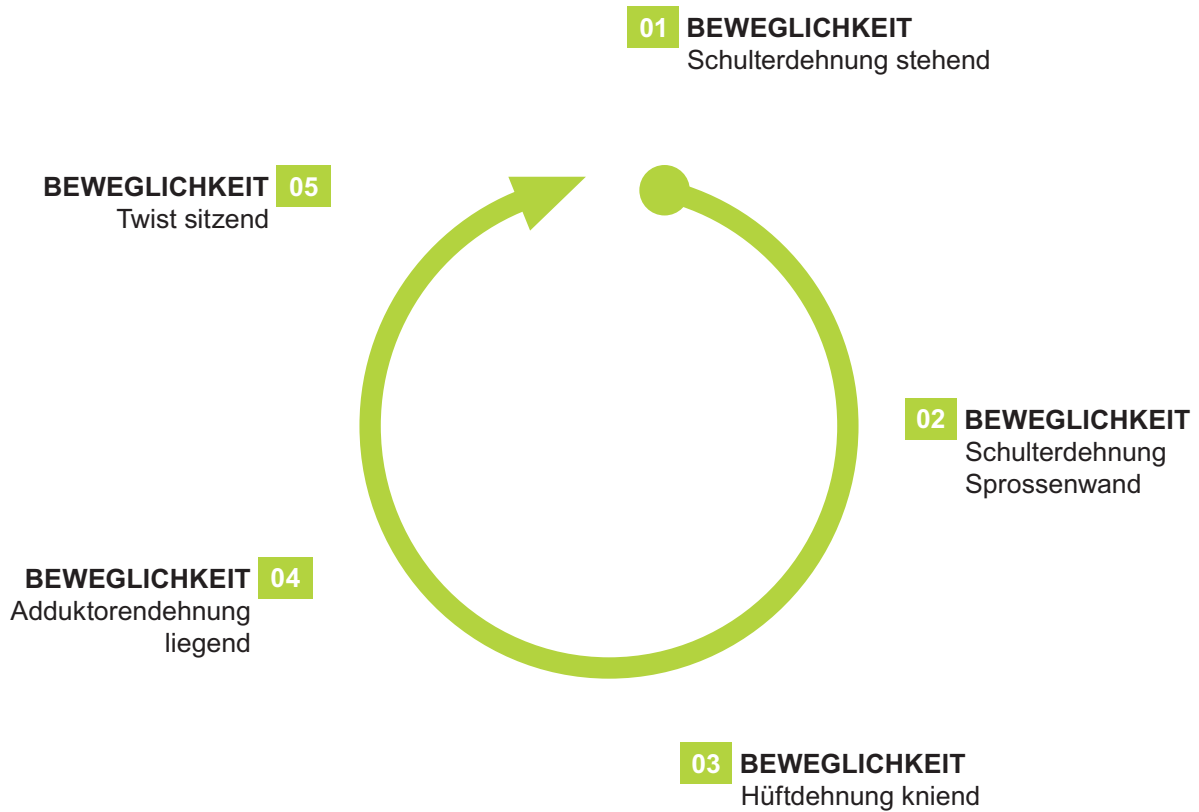
Material

- Schaukelringe
- dünne Matten
- Schwedenkasten
- Stepper ode Langbank
- 16er Matte
- Medizinbälle
- Gymnastikball gross
- Theraband
- Tuch
- Badmintonschläger mit Shuttles

CIRCUIT 2

BEWEGLICHKEIT

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



CIRCUIT 2

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Unterarm-Liegestütze
an der Wand

OE.02.L



Unterarm-Liegestütze
auf den Knien

OE.02.M



Unterarm-Liegestütze

OE.02.A



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Trizepsdrücken

OE.06.LMA



Einbeiniges Aufstehen

UE.02.L



Einbeinige Kniebeugen
auf Erhöhung

UE.02.M



Pistol Squats
auf Erhöhung

UE.02.A



Hamstring Curls
mit Tuch

UE.05.L



Hamstring Curls
mit Gymnastikball

UE.05.M



Hamstring Curls
an den Ringen

UE.05.A



Wadenheben am Boden

UE.07.L



Wadenheben auf
Erhöhung

UE.07.M



Wadenheben mit
Gewicht

UE.07.A



CIRCUIT 2

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Mountain Climbers auf
2 Kastenelementen

RU.03.L



Mountain Climbers auf
1 Kastenelement

RU.03.M



Mountain Climbers

RU.03.A



Russian Twist

RU.07.L



Russian Twist mit
angehobenen Beinen

RU.07.M



Russian Twist mit angehobenen
Beinen und Gewicht

RU.07.A



Beinpendel gehockt

RU.11.L



Beinpendel gesteckt

RU.11.M



Beinpendel gehockt
mit Medizinball

RU.11.A



Einbeinstand mit
geschlossenen Augen

KO.02.L



Einbeinstand auf
weicher Unterlage

KO.02.M



Einbeinstand mit
geschlossenen Augen
auf weicher Unterlage

KO.02.A



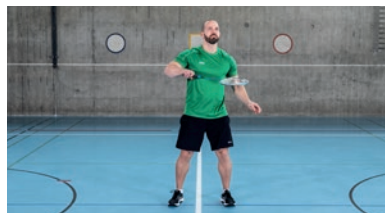
Jonglieren mit
Federball

KO.09.L



Jonglieren mit Federball
Vor- und Rückhand

KO.09.M



Jonglieren mit
Federball mit Drehung

KO.09.A

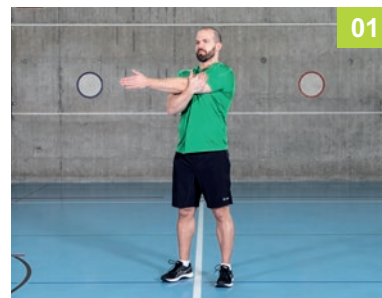


CIRCUIT 2

BEWEGLICHKEIT



BE.06.RU Twist sitzend



BE.02.OE Schulterdehnung
stehend



BE.01.OE Schulterdehnung
Sprossenwand



BE.06.UE Adduktorendehnung
liegend



BE.07.UE Hüftdehnung kniend

