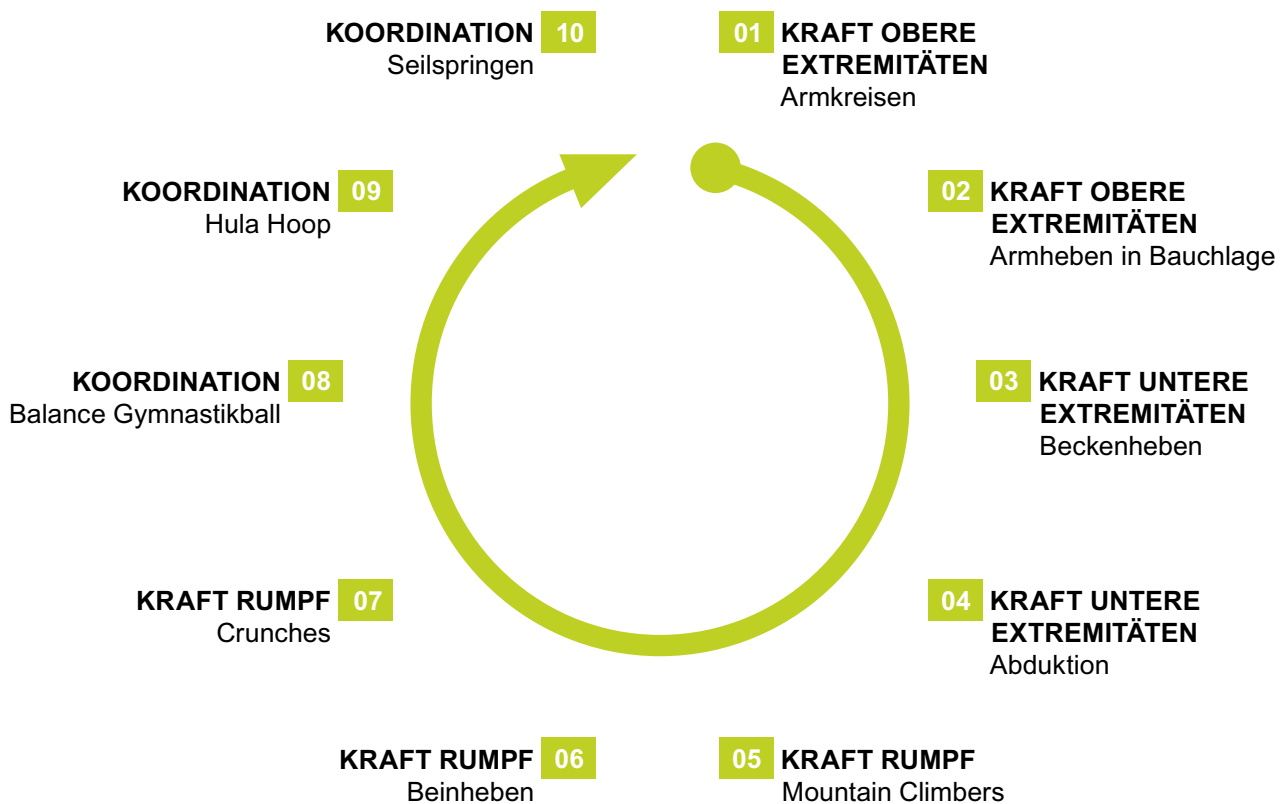


CIRCUIT 7

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)



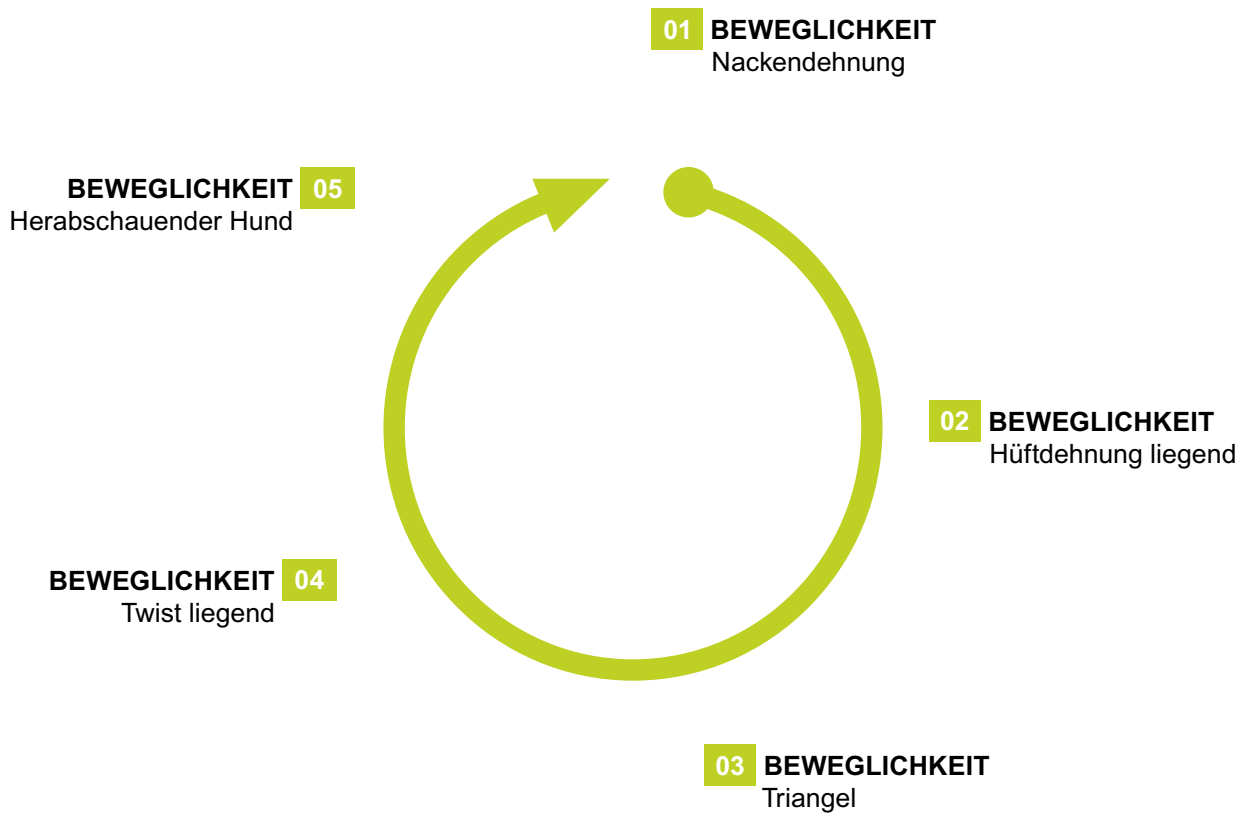
Material

- Kleingewichte
- dünne Matten
- Reckstange
- Schwedenkasten
- Theraband
- Sprossenwand
- Medizinball
- Gymnastikball
- Reifen
- Springseil

CIRCUIT 7

BEWEGLICHKEIT

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



- Material**
- Faszienrolle
 - Dünne Matten

CIRCUIT 7

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Armkreisen

OE.10.LMA



Armkreisen

OE.10.LMA



Armkreisen

OE.10.LMA



Armheben in Bauchlage OE.11.L



Armrotation in Bauchlage

OE.11.M



Armrotation in Bauchlage mit Gewicht

OE.11.A



Beckenheben

UE.08.L



Beckenheben mit Gewicht

UE.08.M



Beckenheben Füsse erhöht

UE.08.A



Abduktion mit Theraband

UE.09.LMA



Abduktion mit Theraband

UE.09.LMA



Abduktion mit Theraband

UE.09.LMA



Mountain Climbers auf 2 Kastenelementen RU.03.L



Mountain Climbers auf 1 Kastenelement

RU.03.M



Mountain Climbers

RU.03.A



CIRCUIT 7

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Beinheben gehockt

RU.08.L



Beinheben gesteckt

RU.08.M



Bein- und Hüftheben gestreckt

RU.08.A



Crunches

RU.09.L



Crunches mit angehobenen Beinen

RU.09.M



Crunches mit angehobenen Beinen und Gewicht

RU.09.A



Balance auf Gymnastikball sitzend

KO.01.L



Balance auf Gymnastikball kniend

KO.01.M



Balance auf Gymnastikball liegend

KO.01.A



Hula Hoopen am Arm

KO.06.L



Hula Hoopen

KO.06.M



Hula Hoopen am Fuss

KO.06.A



Seilspringen

KO.10.L



Seilspringen mit Armkreuzen

KO.10.M



Seilspringen rückwärts

KO.10.A



CIRCUIT 7

BEWEGLICHKEIT



BE.10.RU Herabschauender Hund



BE.08.OE Nackendehnung



BE.08.UE Hüftdehnung liegend



BE.07.RU Twist liegend



BE.05.RU Triangel

