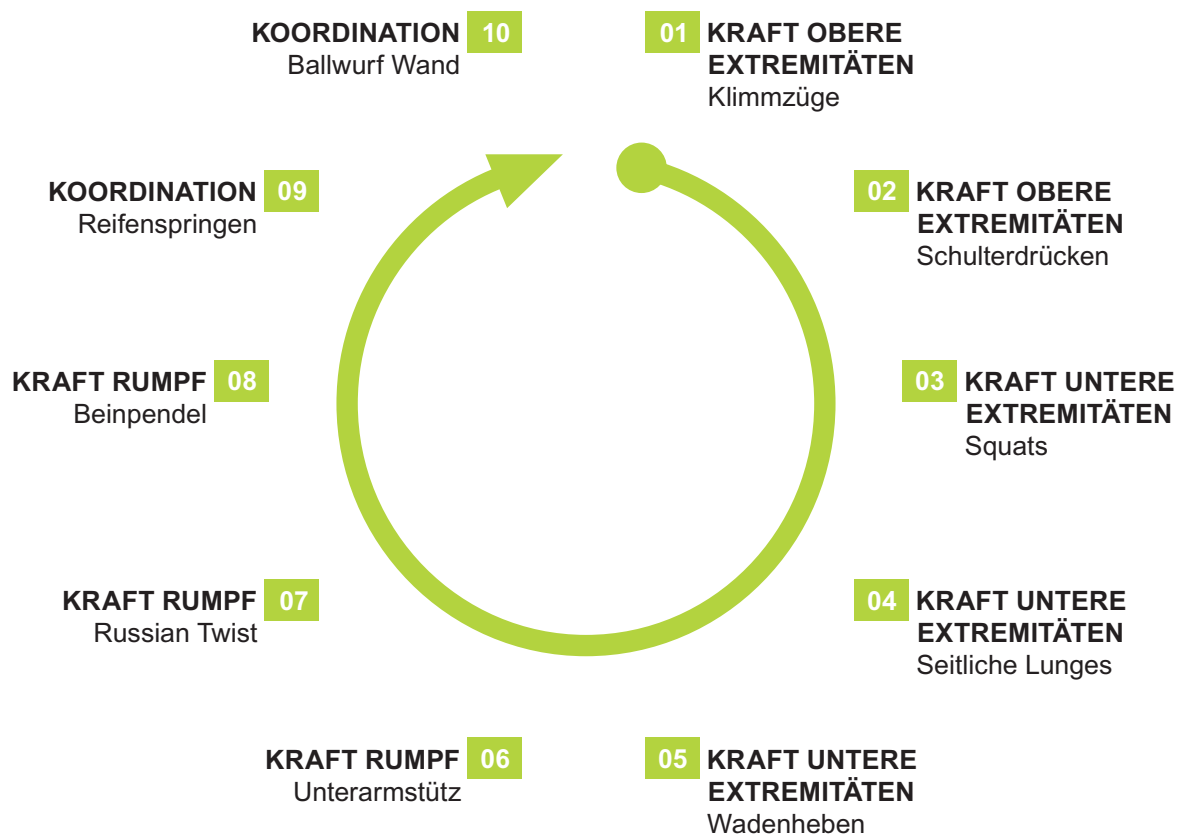


CIRCUIT 4

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)



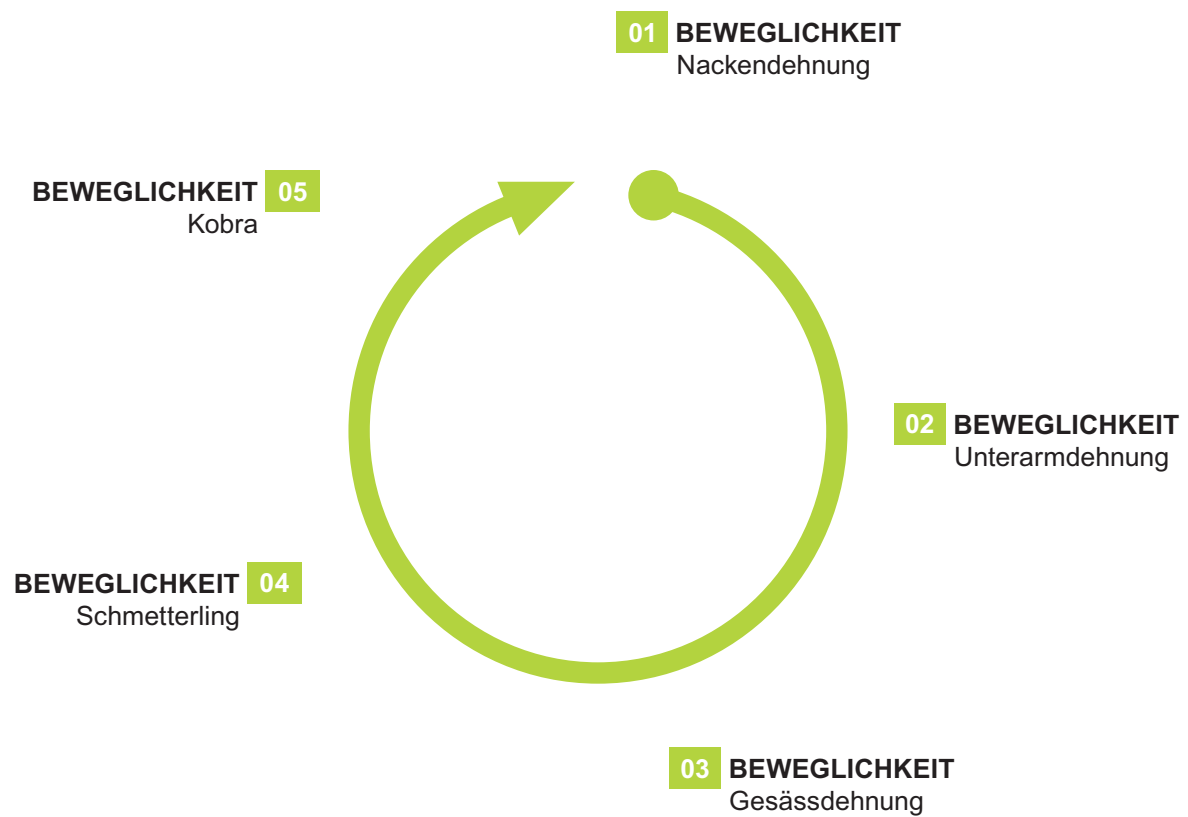
Material

- Reck
- Reckstange
- Barren
- Schwedenkasten
- dünne Matten
- Stepper oder Langbank
- Langbank
- Kleingewichte
- Theraband
- Gymnastikball gross
- Medizinball
- Ball
- Reifen

CIRCUIT 4

BEWEGLICHKEIT

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



CIRCUIT 4

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel

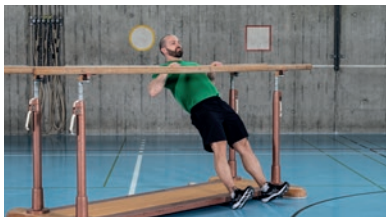


Anspruchsvoll



Horizontales Rudern
am Barren

OE.04.L



Klimmzug mit
leichtem Absprung

OE.04.M



Klimmzüge

OE.04.A



Schulterdrücken mit
leichtem Theraband

OE.09.L



Schulterdrücken mit
mittlerem Theraband

OE.09.M



Schulterdrücken
mit Gewicht

OE.09.A



Squats

UE.01.L



Squats mit Impulsen

UE.01.M



Squat Jumps

UE.01.A



Seitliche Lunges
mit Stopp

UE.04.L



Seitliche Lunges

UE.04.M



Seitliche Lunges
mit Gewicht

UE.04.A



Wadenheben am Boden

UE.07.L



Wadenheben auf
Erhöhung

UE.07.M



Wadenheben mit
Gewicht

UE.07.A



CIRCUIT 4

KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Unterarmstütz auf den Knien

RU.04.L



Unterarmstütz

RU.04.M



Unterarmstütz auf dem Gymnastikball

RU.04.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



Reifenspringen

KO.05.L



Reifenspringen mit Armbewegungen

KO.05.M



Reifenspringen mit Armbewegungen 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 Langbank schmale Kante

KO.08.A



CIRCUIT 4

BEWEGLICHKEIT



BE.09.RU Kobra



BE.08.OE Nackendehnung



BE.10.OE Unterarmdehnung



BE.04.RU Schmetterling



BE.09.UE Gesässdehnung

