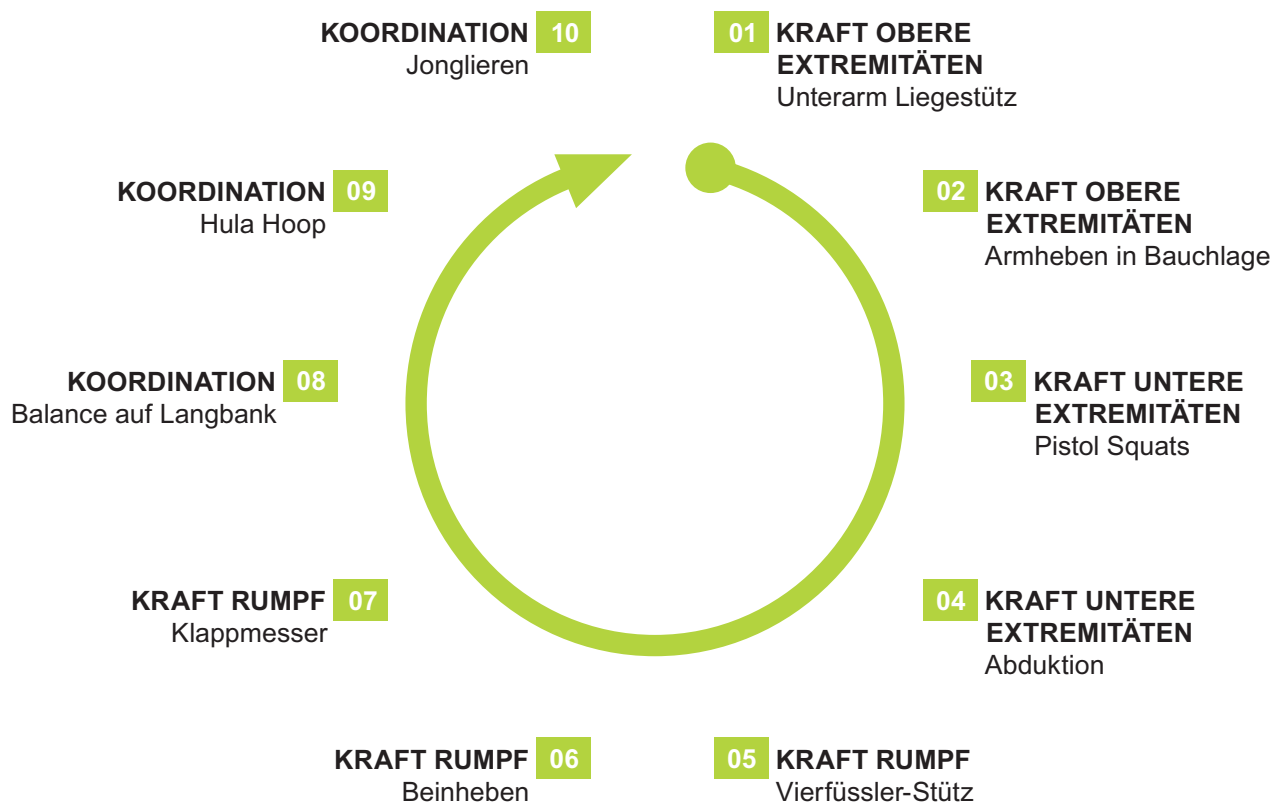


## **CIRCUIT 6**

## **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)



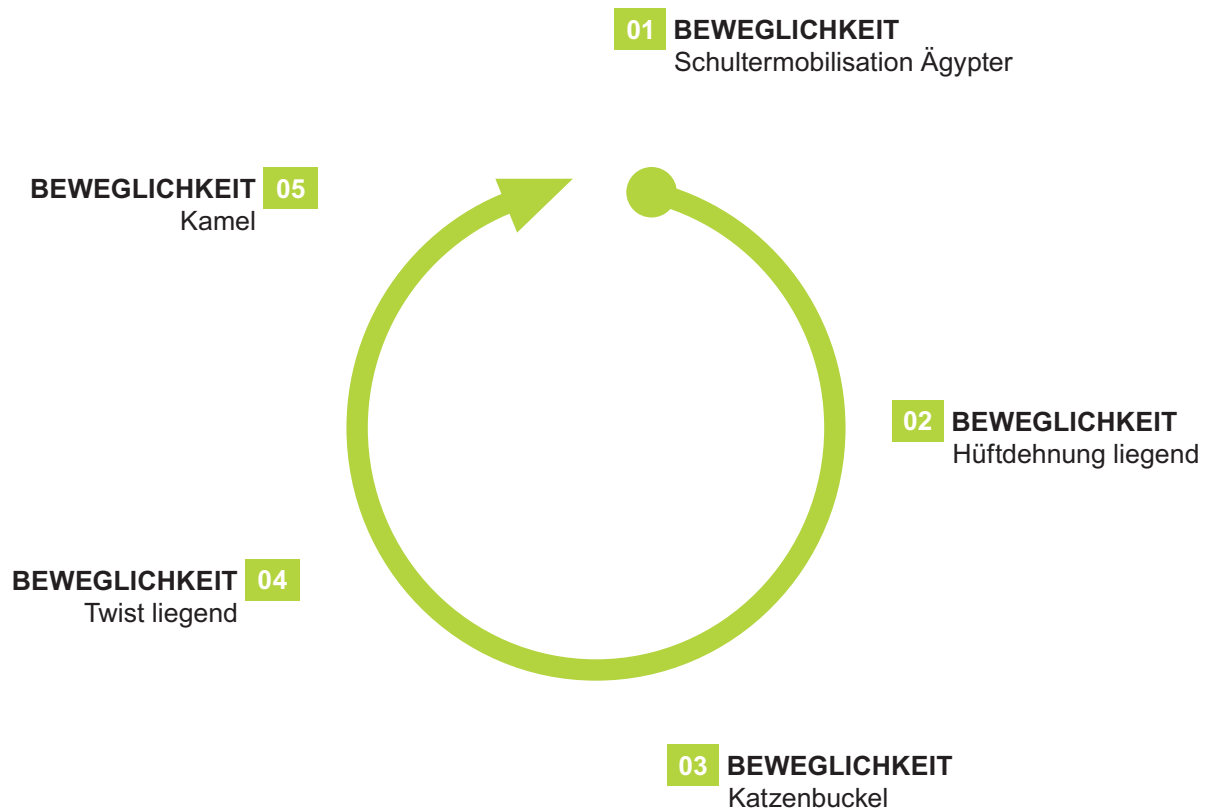
### **Material**

- dünne Matten
- Kleingewichte
- Schwedenkasten
- Theraband
- Sprossenwand
- Langbank
- Bälle
- Reifen

## CIRCUIT 6

## BEWEGLICHKEIT

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



### Material

- Faszienrolle
- dünne Matte
- Schwedenkasten

# CIRCUIT 6

# 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



Armheben in Bauchlage

OE.11.L



Armrotation in  
Bauchlage

OE.11.M



Armrotation in Bauchlage  
mit Gewicht

OE.11.A



Einbeiniges  
Aufstehen

UE.02.L



Pistol Squats  
auf Erhöhung

UE.02.M



Pistol Squats  
auf Erhöhung

UE.02.A



Abduktion mit  
Theraband

UE.09.LMA



Abduktion mit  
Theraband

UE.09.LMA



Abduktion mit  
Theraband

UE.09.LMA



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



## CIRCUIT 6

## KRAFT- UND KOORDINATION

Leicht



Mittel



Anspruchsvoll



Beinheben gehockt

RU.08.L



Beinheben gesteckt

RU.08.M



Bein- und Hüftheben gestreckt

RU.08.A



Klappmesser gehockt

RU.12.L



Klappmesser gespreizt

RU.12.M



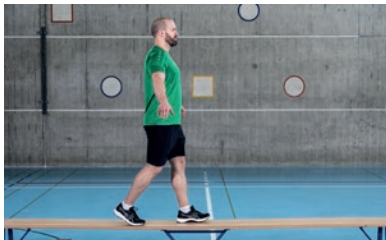
Klappmesser gestreckt

RU.12.A



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



Hula Hoopen am Arm

KO.06.L



Hula Hoopen

KO.06.M



Hula Hoopen am Fuss

KO.06.A



Jonglieren mit 2 Bällen synchron

KO.07.L



Jonglieren mit 2 Bällen überkreuzt

KO.07.M



Jonglieren mit 2 Bällen überkreuzt auf Langbank

KO.07.A



**CIRCUIT 6**

**BEWEGLICHKEIT**



**BE.08.RU** Kamel



**BE.04.OE** Schultermobilisation  
Ägypter



**BE.08.UE** Hüftdehnung liegend



**BE.07.RU** Twist liegend



**BE.03.RU** Katzenbuckel

