

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
25'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Halle • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 10 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 120 Sekunden ○ Pause: 15 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeit, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren.</p>	<p>10 Postenplakate</p> <p>1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation</p> <p>1 Musikanlage</p> <p>pro 2er Gruppe:</p> <p>2 Volleybälle</p> <p>4 Hütchen</p> <p>7 Tennisbälle</p> <p>3 Basketbälle</p> <p>1 Handball</p> <p>1 Unihockeyball</p> <p>2 Fussbälle</p> <p>1 Medizinball</p> <p>2 Softbälle</p> <p>1 Shuttle</p> <p>2 Badmintonschläger</p> <p>2 Gleichgewichtsbretter</p> <p>20 Markierungskegel</p> <p>1 Tau</p> <p>3-5 Seile</p> <p>16 Malstäbe</p> <p>x Reifen</p> <p>4 Langbänke</p> <p>2 Schwedenkasten</p> <p>4-5 Hürden</p> <p>2 Weichmatten (klein)</p> <p>1 Mattenwagen (gross, inkl. Matten)</p> <p>1 Kletterstange</p> <p>1 Sprossenwand</p>

Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Reaktionsfangen – mit Matte	Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
2	Balancekünstler	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Slalom – mit Korbleger	Differenzierungsfähigkeit Rhythmisierungsfähigkeit
4	Passspiel	Gleichgewichtsfähigkeit
5	Rundlauf – mit Kletterstange	Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
6	Rundlauf – mit Sprossenwand	Rhythmisierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit
7	Reaktionsfangen – mit Kasten	Reaktionsfähigkeit
8	Slalom	Differenzierungsfähigkeit
9	Orientierungskünstler	Orientierungsfähigkeit
10	Doppeltes Passspiel	Differenzierungsfähigkeit Orientierungsfähigkeit

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann.