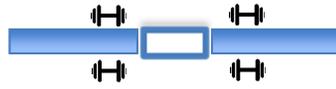
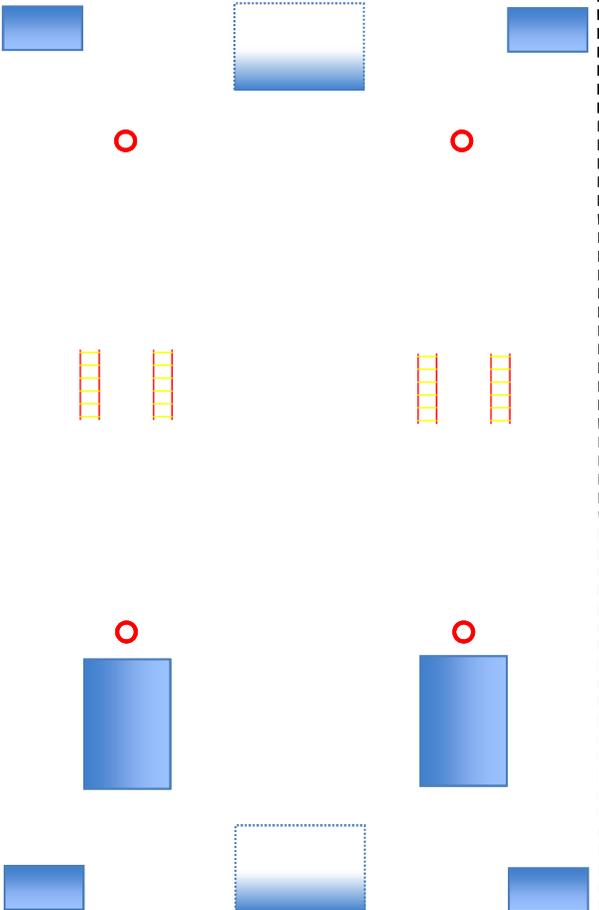
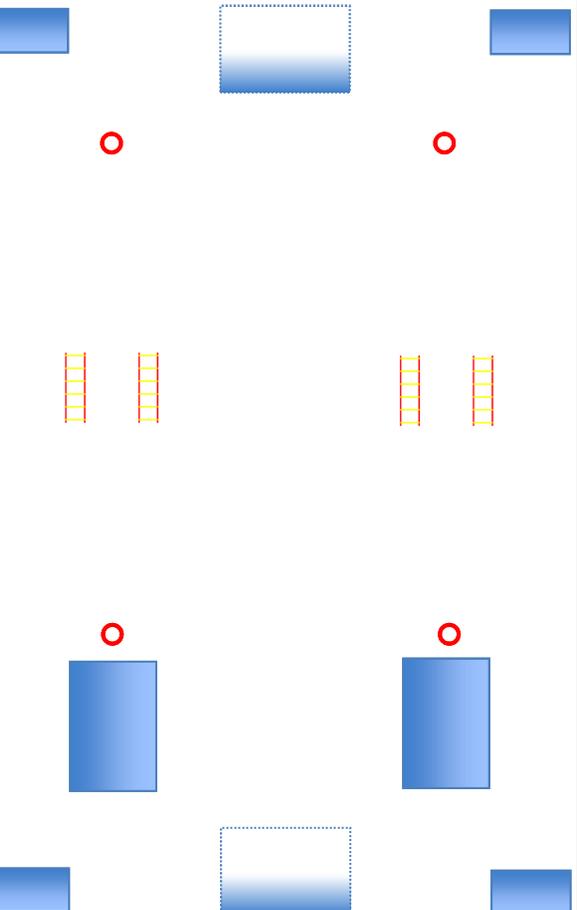
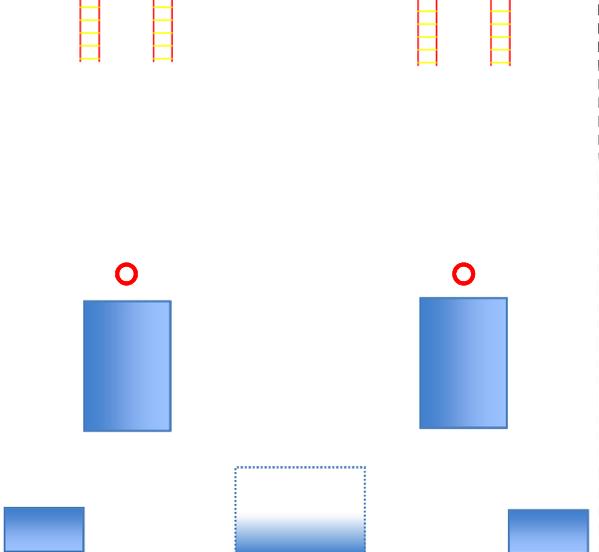
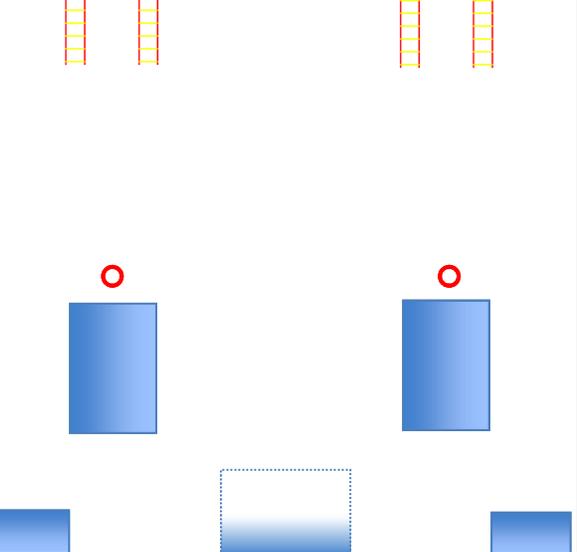
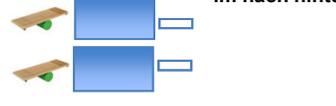
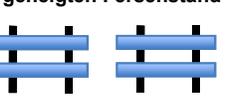
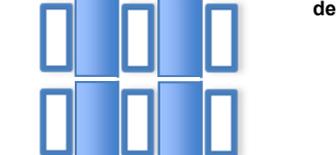
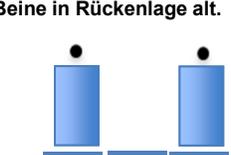
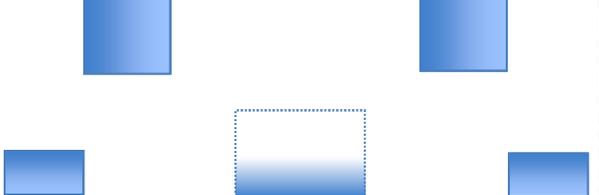
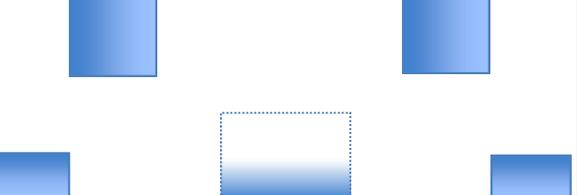
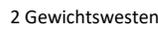


Kraft-Circuit (Programm 3)

Laufleiter/Mattenspringen - Touchrugby

<p>1. Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage</p> 	<p>10. Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.</p> 		
<p>2. Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand alt.</p> 	<p>9. Kniebeuge einbeinig (li/re)</p> 		
<p>3./4. Anheben und Senken der Beine in Bauchlage</p> 			
<p>5. Liegestütz</p> 	<p>8. Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand</p> 		
<p>6. Sprung in die Höhe</p> 	<p>7. Seitl. Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alt.</p> 		

Material Bereich Kraft

-  2 Barren
-  Sprossenwand
-  2 Gymnastikbälle
-  4 Basket-/Medizinbälle
-  6 Weichmatten (kl.)
- falls bei Posten 6 zwei Bahnen:
plus 2 Weichmatten
plus 3 Schwedenkasten
-  8 Schwedenkasten
-  3 Langbänke
-  2 Gewichtswesten
-  je 12 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer)
-  6-8 Balance-Kissen
-  2 Gleichgewichtsbretter

Material Bereich Spiel

-  8 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (4 Gruppen)
-  8 Laufleitern (4 / 8 Gruppen)
-  4 Weichmatten (gross)
-  8 Weichmatten (klein)

Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

Bemerkungen

Material Kreislauf anregen (Laufleiter) vor dem Puls erhöhen (Mattenspringen) wegräumen
Nach dem Mattenspringen die Weichmatten (gross) fürs Spiel neu platzieren

