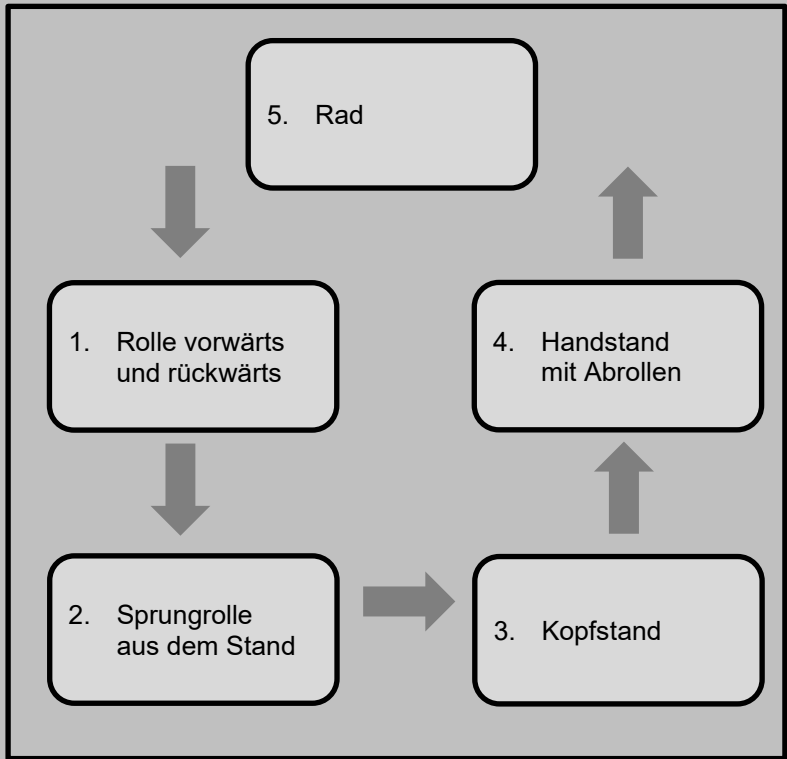


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
28'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Gelände • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 5 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 5 Minuten ○ Pause: 30 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Beim Circuit sind die 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>	<ul style="list-style-type: none"> 5 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage 5 Rasenfelder



Rolle vor- / rückwärts

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Die beiden Rollen werden nacheinander ausgeführt.

Rolle vw:

Aus dem aufrechten Stand eine Rolle vorwärts ausführen und wieder auf den Füßen landen ohne beim Aufstehen die Hände zu benutzen.

Rolle rw:

Aus dem Stand rückwärts rollen und die Füße so schnell und so nahe wie möglich hinter den Händen auf dem Boden aufsetzen. Den Oberkörper während der ganzen Rollbewegung vom Scheitel bis zum Steissbein wie einen Schildkrötenpanzer krümmen. Über die obere Rücken- und Schulterpartie und nicht über den Kopf rollen.

Sprungrolle aus dem Stand

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Beidbeiniger Absprung aus dem Stand mit leichter Vorlage (Körperschwerpunkt vor den Füßen), leicht gebeugte Körperhaltung (C+) mit Körperspannung in der Flugphase, Arme in Hochhalte ausgestreckt, Hände setzen Schulterbreit auf, Arme werden gebeugt, beim Abrollen den Kopf zur Brust ziehen (Aufsetzen auf dem Nacken), Anhocken und Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen).

Variante: Sprungrolle über den kauern Partner ausführen.

Kopfstand

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Mit dem Kopf und beiden Händen wird ein Dreieck auf dem Boden dargestellt. Je grösser die Fläche des Dreiecks (d.h. je weiter die Eckpunkte voneinander entfernt), desto grösser die Stabilität. Der Körper wird senkrecht nach oben ausgestreckt (Beine zuerst anwinkeln, anschliessend nach oben führen).

Handstand mit Abrollen

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Start im aufrechten Stand, hohes Vorschwingen der Arme und des Schwungbeins, weites Vorsetzen der Hände, Abdruck mit dem Standbein, schliessen der Beine zur Ganzkörperstreckung im Handstand (Körperspannung), Blick nach unten, Beugen der Arme und Hüfte, Kinn zur Brust führen, abrollen über den Nacken und Rücken, anhocken der Beine, aus dem Sitz Aufstehen (ohne die Hände zu benutzen) in den sicheren Stand.

Variante: Vorgängig Handstand gegen eine Wand, anschliessend durch Unterstützung des Partners (halten der Beine) üben.

Rad

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material:

Rasenfeld

Übung:



Schrittstellung, Arme in Hochhalte, Vorsetzen des Druckbeines, Anheben des Schwungbeines und Senken des Rumpfes, die vordere Hand auf den Boden aufsetzen und den Körper zur Seite abdrehen, Druckimpuls mit dem Druckbein und Aufsetzen der zweiten Hand, Aufschwingen zum gegrätschten Seithandstand, schnelles Absenken und Aufsetzen des Schwungbeines mit anschließendem Aufrichten zum aufrechten Stand.

Variante: Rad einhändig, gesprungenes Rad, Radwende (Rondat).