

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>1 Barren</p> <p>3 Indiacas</p> <p>4 Hütchen</p> <p>2 Medizinbälle</p> <p>4 Volleybälle</p> <p>10 Basketbälle</p> <p>2 Softbälle</p> <p>10 Bälle (diverse)</p> <p>2 Gleichgewichtsbretter</p> <p>1 Mini-Trampolin</p> <p>2-3 Weichmatten (gross)</p> <p>12 Weichmatten (klein)</p> <p>2 Badmintonschläger</p> <p>1 Shuttle</p> <p>7 Langbänke</p> <p>1 Sprossenwand</p> <p>2 Teppichreste</p> <p>1 (Pauschen)Pferd</p> <p>1 Schwedenkasten</p> <p>1 Ballwagen</p> <p>1 Wurfkörper</p> <p>1 Frisbee</p> <p>6 Malstäbe</p>
<pre> graph TD 8[8. Dribbelkünstler] --> 9[9. Zielwurf] 9 --> 10[10. Slalom] 10 --> 1[1. Passspiel mit Indiacas] 1 --> 2[2. Passspiel mit Ball] 2 --> 3[3. Dunking] 3 --> 4[4. Passspiel mit Shuttle] 4 --> 5[5. Ballkünstler] 5 --> 6[6. Skispringer] 6 --> 7[7. Reaktionspassspiel] 7 --> 8 </pre>			

Koordinationscircuit

Nr.	Übung	Koordinative Fähigkeiten
1	Passspiel – mit Indiacca	Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
2	Passspiel – mit Ball	Gleichgewichtsfähigkeit
3	Dunking	Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
4	Passspiel – mit Shuttle	Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
5	Ballkünstler	Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
6	Skispringer	Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
7	Reaktionspassspiel	Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit
8	Dribbelkünstler	Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit
9	Zielwurf	Differenzierungsfähigkeit
10	Slalom	Rhythmisierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit

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