


Kraft-Circuit (Programm 1)


Street Racket

1. Verschieben der Arme im Stütz




(evtl. zusätzlicher Barren)

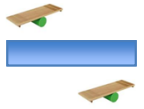
10. Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstz)




2. Kniehebelauf an Ort



9. Liegestütz




3./4. Anheben und Senken des Beckens im seitt. Unterarmstütz (li/re)




(evtl. Matten an Wand positionieren)

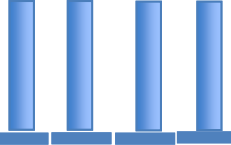
8. Rumpfbeuge

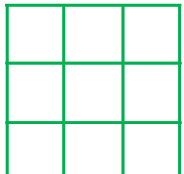
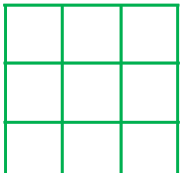
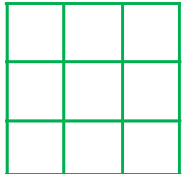
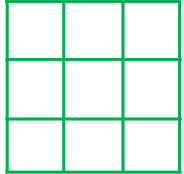


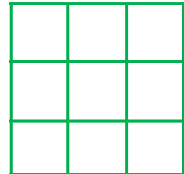
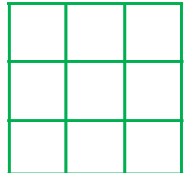
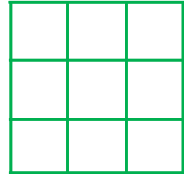
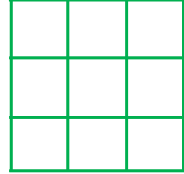
5. Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.



6./7. Kniebeuge einbeinig (li/re)









Material Bereich Kraft

 1-2 Barren	 Sprossenwand
 1 Weichmatte (gr.)	 Wand
 10 Weichmatten (kl.)	 4-6 Balance-Kissen
 5 Langbänke	2-4 Gewichtswesten
 1 Schwedenkasten	falls keine Sprossenwand: plus 2 Schwedenkasten
 je 4 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer)	
 2-4 Medizinbälle	4 -6 Gewichtsscheiben (gr.)
 2 Gleichgewichtsbretter	2 Gewichtsscheiben (kl.)

Material Bereich Spiel

 Klebeband für Markierung Street Racket Felder

Material allgemein

Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen