

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Gelände • Anzahl Personen pro Posten: 2 • Anzahl Übungen: 10 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 2 Minuten 30 Sekunden ○ Pause: 20 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 Ball (Volley-, Soft-, Basket-, Fussball)</p> <p>20 Markierhütchen/-Kegel</p> <p>1 Trassierband</p> <p>1 Seil/Tau</p> <p>4 Tennisbälle</p> <p>2 Reifen</p> <p>2 Ausschusszeltblachen</p>
<pre> graph TD Start(()) --> S9[9. Liegestütz-wettkampf] S9 --> S10[10. Reifenziehen] S10 --> S1[1. Positionshalten] S1 --> S2[2. Balleroberung] S2 --> S3[3. Rückendrehen] S3 --> S4[4. Hahnenkampf] S4 --> S5[5. Rückenstossen] S5 --> S6[6. Seilziehen] S6 --> S7[7. Bodenpresse] S7 --> S8[8. Schulterstossen mit Einschränkung] S8 --> S9 </pre>			