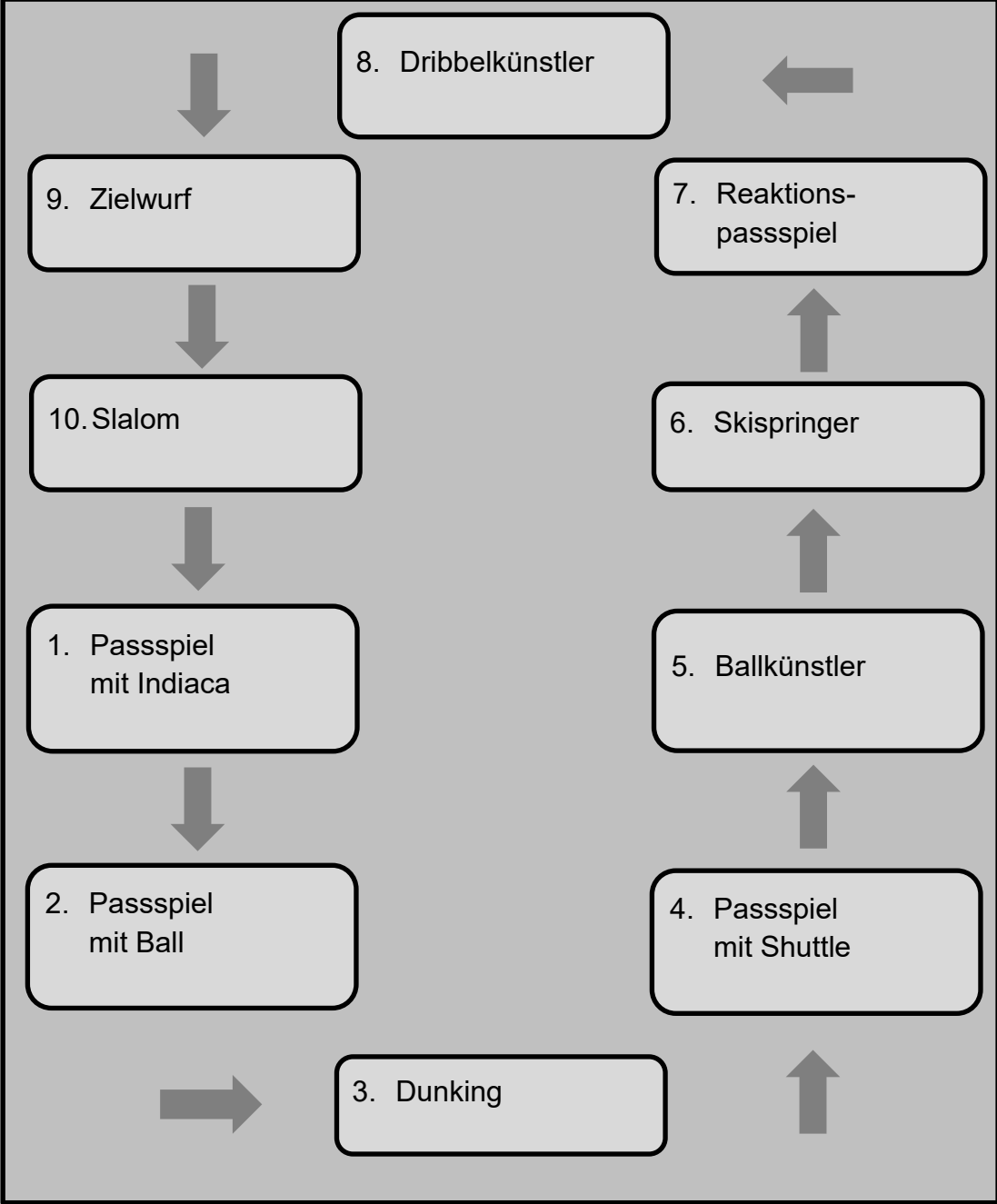


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation: Circuit • Ort: Halle • Anzahl Personen pro Posten: 2/4 • Anzahl Übungen: 10 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 150 Sekunden ○ Pause: 20 Sekunden ○ Durchgänge: 1 	<p>Beim Circuit sind 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>  <pre> graph TD 10[10. Slalom] --> 9[9. Zielwurf] 9 --> 8[8. Dribbelkünstler] 8 --> 7[7. Reaktionspassspiel] 7 --> 6[6. Skispringer] 6 --> 5[5. Ballkünstler] 5 --> 4[4. Passspiel mit Shuttle] 4 --> 3[3. Dunking] 3 --> 2[2. Passspiel mit Ball] 2 --> 1[1. Passspiel mit Indiaca] 1 --> 10 </pre>	<p>10 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage</p> <p>pro 2er Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 Barren 3 Indiacas 4 Hütchen 2 Medizinbälle 4 Volleybälle 10 Basketbälle 2 Softbälle 10 Bälle (diverse) 2 Gleichgewichtsbretter 1 Mini-Trampolin 2-3 Weichmatten (gross) 12 Weichmatten (klein) 2 Badmintonschläger 1 Shuttle 7 Langbänke 1 Sprossenwand 2 Teppichreste 1 (Pauschen)Pferd 1 Schwedenkasten 1 Ballwagen 1 Wurfkörper 1 Frisbee 6 Malstäbe

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.