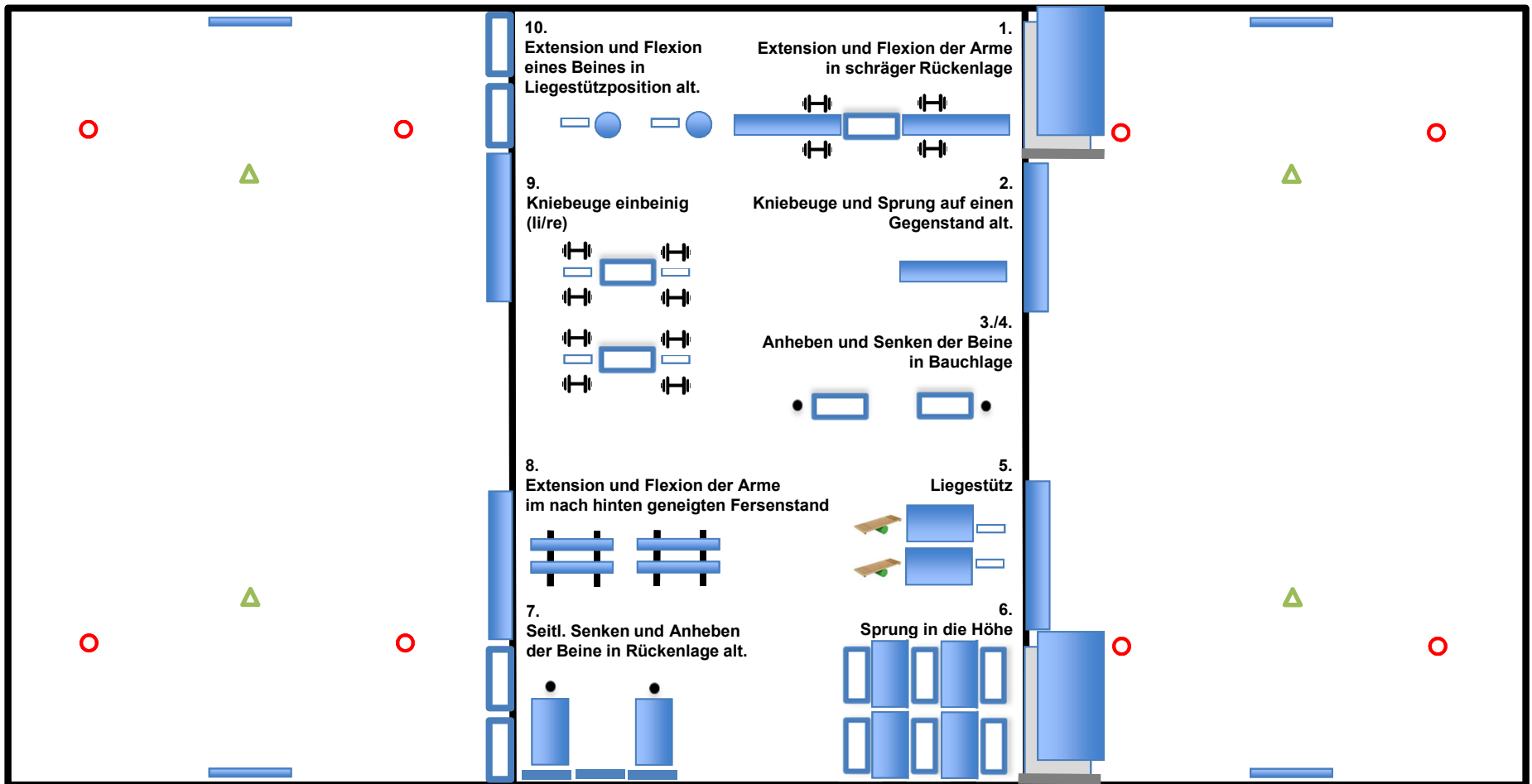






# Lebende Stoppuhr – Futsal

# Kraft-Circuit (Programm 3)



# Lebende Stoppuhr – Futsal



## Material Bereich Spiel

-  8 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel
-  4 Markierungskegel
-  2 Fussbälle
-  4 Langbänke / Weichmatte (kl.) oder Mattenwagen (gr.)

## Material Bereich Kraft

-  2 Barren
-  2 Gymnastikbälle
-  6 Weichmatten (kl.)
-  8 Schwedenkasten
-  3 Langbänke
-  je 12 Kurzhanteln (leicht-mittel-schwer)
-  6-8 Balance-Kissen
-  2 Gleichgewichtsbretter
-  Sprossenwand
-  4 Basket-/Medizinbälle
- falls bei Posten 6 zwei Bahnen:  
plus 2 Weichmatten  
plus 3 Schwedenkasten
- 2 Gewichtswesten

## Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr
- Spielfeld-Abgrenzung:  
4 Schwedenkasten  
4 Langbänke  
2 Mattenwagen (gross)  
oder  
Unihockey-Bandenanlage

## Bemerkungen

Material Einlaufen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) vor dem Spiel wegräumen  
Spielfeld-Abgrenzung sowie Tore fürs Spiel (Futsal) dem vorhandenen Material anpassen