


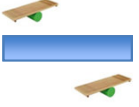



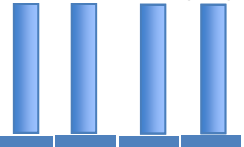
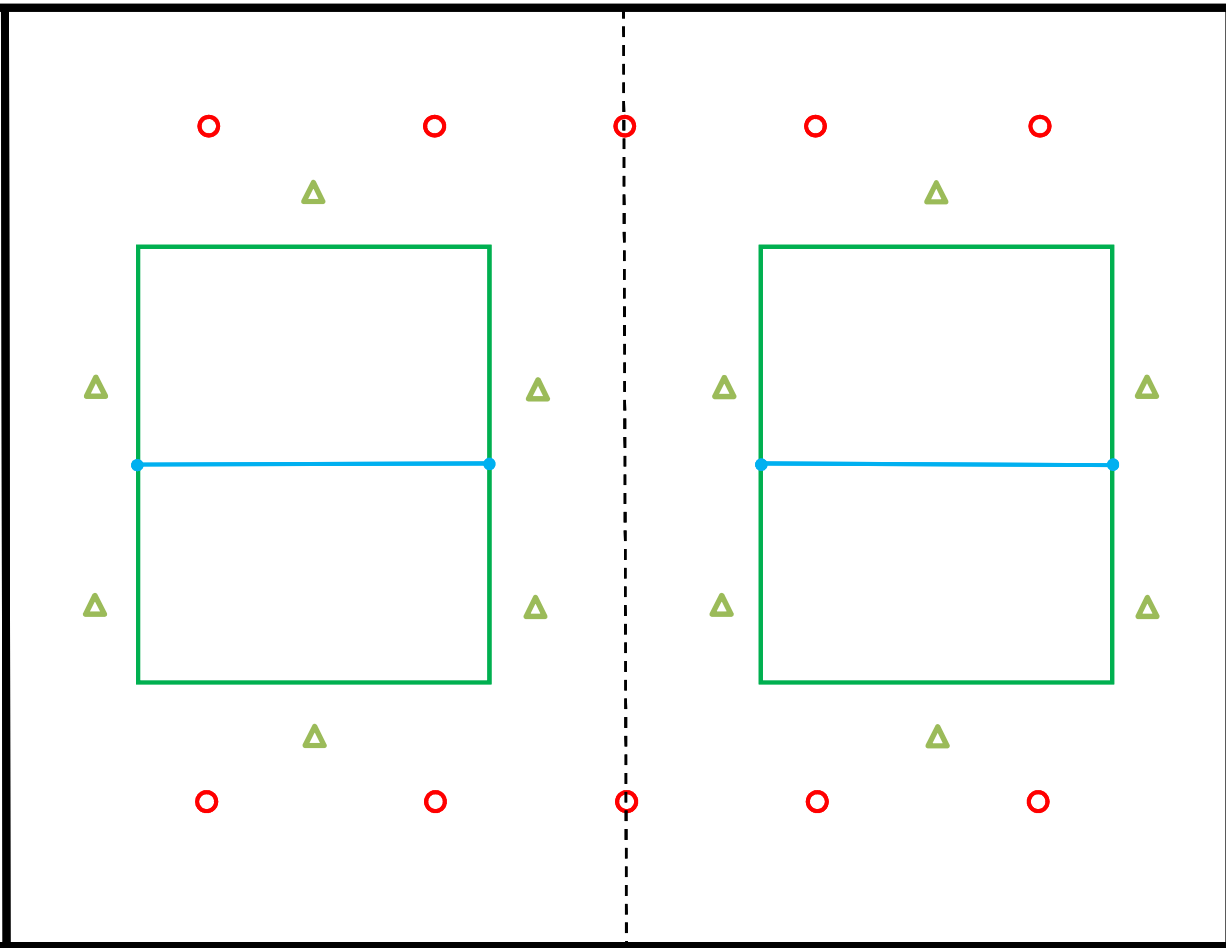











# Kraft-Circuit (Programm 1)

# Stafette - Volleyball





<p><b>1.</b> Verschieben der Arme im Stütz</p>  <p>(evtl. zusätzlicher Barren)</p>	<p><b>10.</b> Kniebeuge mit angelehntem Rücken (Standstüz)</p> 
<p><b>2.</b> Kniehebelauf an Ort</p> 	<p><b>9.</b> Liegestütz</p> 
<p><b>3./4.</b> Anheben und Senken des Beckens im seittl. Unterarmstütz (li/re)</p>  <p>(evtl. Matten an Wand positionieren)</p>	<p><b>8.</b> Rumpfbeuge</p> 
<p><b>5.</b> Anheben und Senken eines Armes in Liegestützposition alt.</p> 	<p><b>6./7.</b> Kniebeuge einbeinig (li/re)</p> 



## 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:<br>plus 2 Schwedenkasten   |
|  je 4 Kurzhandeln (leicht-mittel-schwer) |  |
|  2-4 Medizinbälle                        | 4 -6 Gewichtsscheiben (gr.)  |
|  2 Gleichgewichtsbretter                 | 2 Gewichtsscheiben (kl.)   |

## Material Bereich Spiel

-  10 Malstäbe /Hütchen/Markierungskegel (5 Gruppen)
-  12 Markierungskegel
-  2 Badminton-Netze (kurz)
-  5 Volley-Bälle

## Material allgemein

- Musikanlage & Musik
- Stoppuhr

## Bemerkungen

Material Einlaufen sowie Einführung Spielformen (Malstäbe/Hütchen/Markierungskegel) vor dem Spiel wegräumen