

Kraftcircuit

Vorbemerkungen

Der Kraftcircuit ist ein allgemeines Krafttraining mit Schwerpunkt Kraftausdauer. An einem Posten wird während ca. 40“ gearbeitet. Für den Stationswechsel muss ca. 20“ berechnet werden.

Organisation

Die SchülerInnen stellen mit Hilfe des Postenblattes die Stationen auf, probieren sie aus und zeigen sie anschliessend der ganzen Klasse vor. Die einzelnen Stationen können je nach Grösse der Klasse doppelt aufgestellt werden.

Musik

Mit Musik macht das Training mehr Spass. Am einfachsten bereitet man ein Tonband vor, welches während 40“ laute Musik spielt und anschliessend während 20“ leise Musik, etc.

Stufe

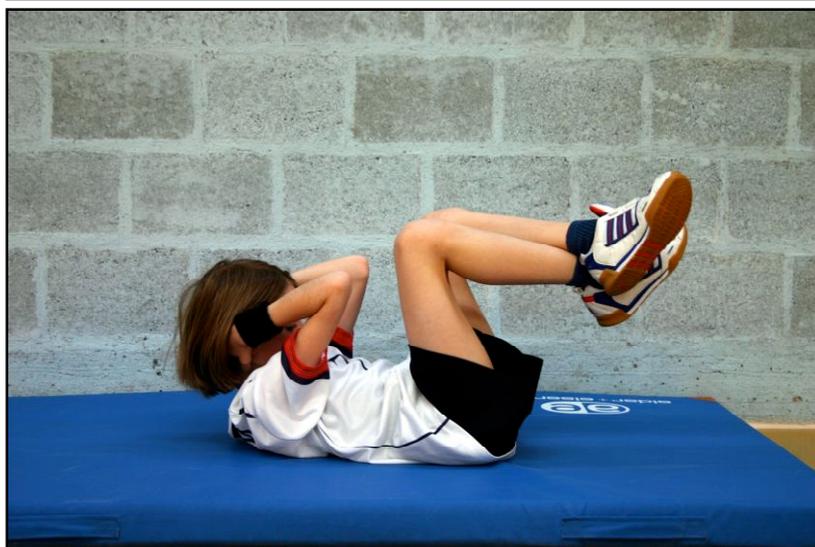
Mittelstufe (4-6 Schuljahr), Oberstufe (7-12 Schuljahr)

Kraftcircuit



Umsteigen über die Langbank

Kraftcircuit



Hände neben den Ohren: Rumpfheben
bis die Ellbogen die Knie berühren

Kraftcircuit



Tiefe Kniebeuge mit dem Medizinball in der Hochhalte

Kraftcircuit



Klimmzüge oder halten im Beugehang an der Reckstange

Kraftcircuit



Liegestütz am Schwedenkasten

Kraftcircuit



Heben und senken des Rumpfes

Kraftcircuit



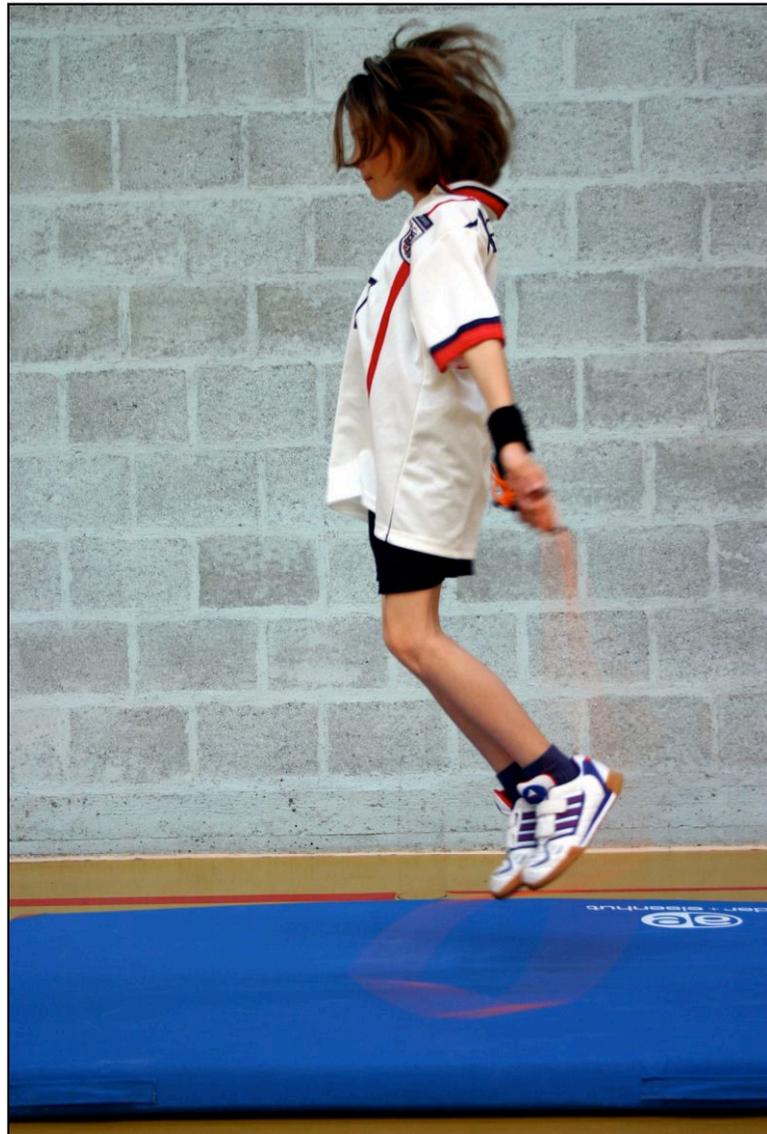
Stützspringen am Barren

Kraftcircuit



Heben und senken des Körpers am Holmen

Kraftcircuit



(Einbeiniges) Seilspringen auf der Schaumstoffmatte

Kraftcircuit



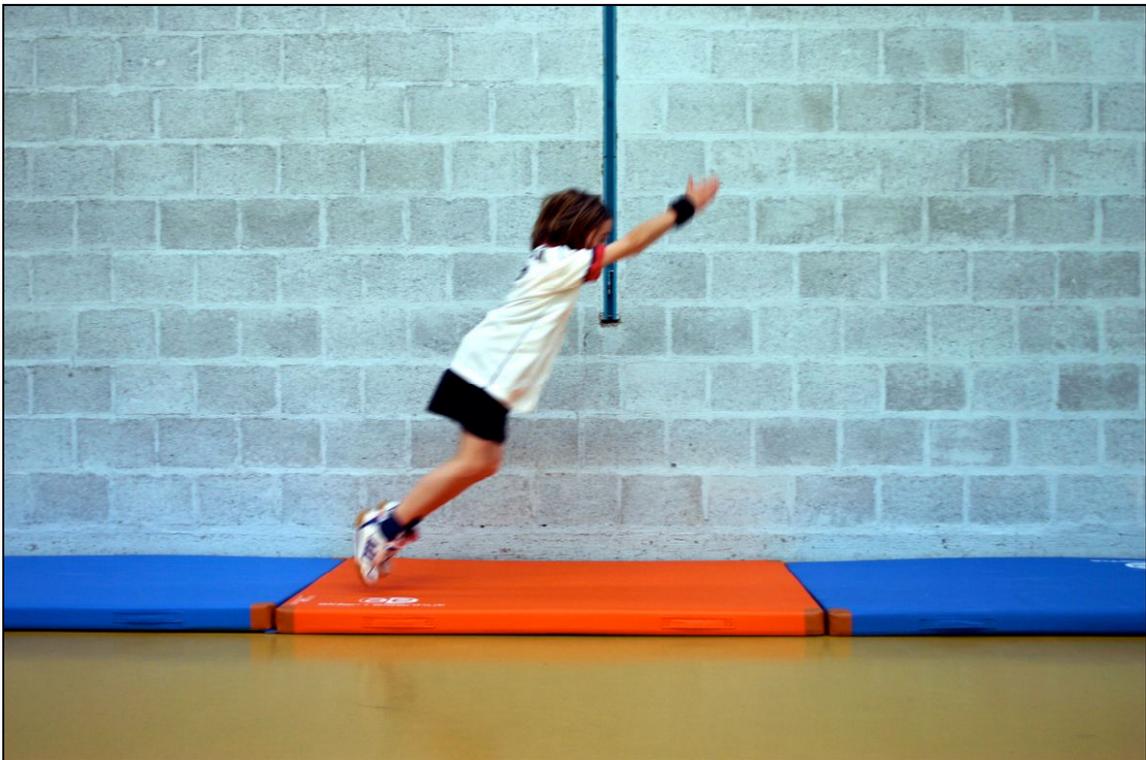
Treppensteigen

Kraftcircuit



Liegestütz rücklings am Kasten (zwei oder drei Elemente)

Kraftcircuit



Froschhüpfen auf der Mattenbahn

Kraftcircuit
