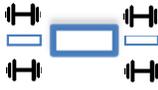
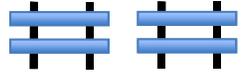
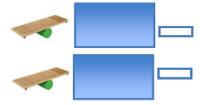
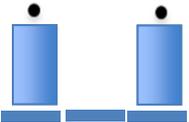
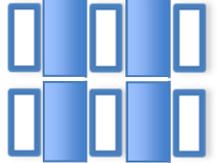
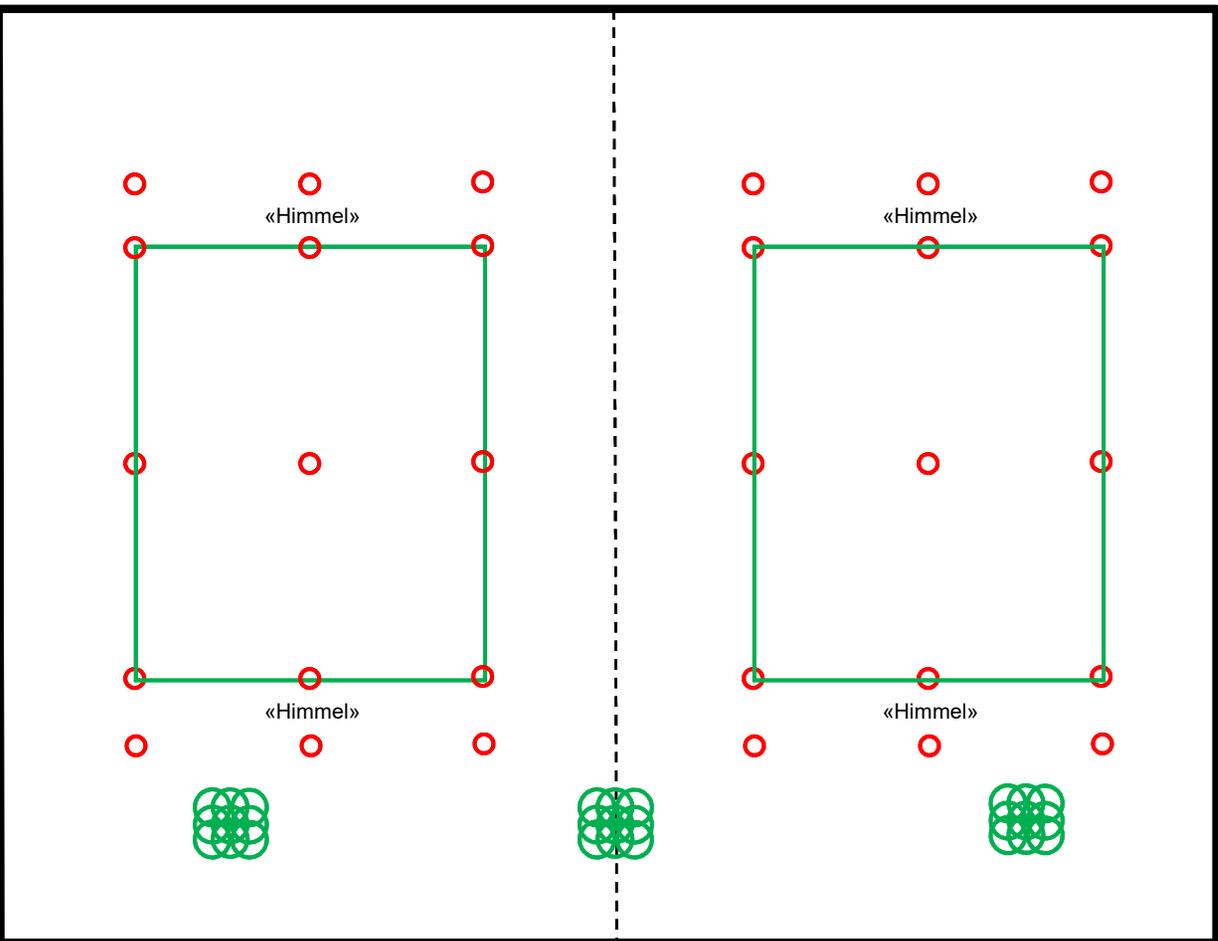


Kraft-Circuit (Programm 3)

Tic-Tac-Toe-/Reifenstafette - Völkerball

| | |
|---|---|
| <p>1. Extension und Flexion der Arme in schräger Rückenlage</p>  | <p>10. Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.</p>  |
| <p>2. Kniebeuge und Sprung auf einen Gegenstand alt.</p>  | <p>9. Kniebeuge einbeinig (li/re)</p>  |
| <p>3./4. Anheben und Senken der Beine in Bauchlage</p>  | <p>8. Extension und Flexion der Arme im nach hinten geneigten Fersenstand</p>  |
| <p>5. Liegestütz</p>  | <p>7. Seitl. Senken und Anheben der Beine in Rückenlage alt.</p>  |
| <p>6. Sprung in die Höhe</p>  | |



Material Bereich Kraft

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

Material Bereich Spiel

-  30 Hütchen (6 Gruppen)
-  27 Reifen
- 9 Leibchen/Spielbänder (Farbe 1)
- 9 Leibchen/Spielbänder (Farbe 2)

Material allgemein

Musikanlage & Musik
Stoppuhr

Bemerkungen

Hütchen zur Spielfeldmarkierung (Völkerball) können allenfalls auch reduziert werden (12 Stk.), indem das Volleyball-Feld verwendet wird