

# 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

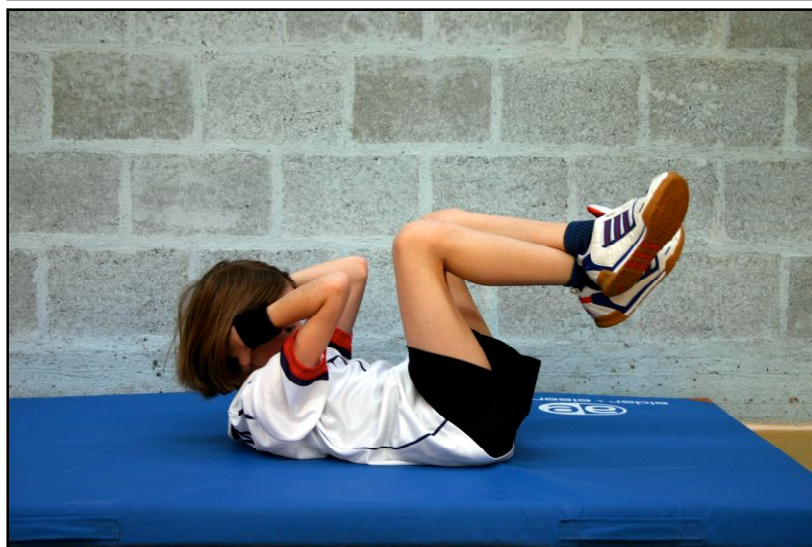
---



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

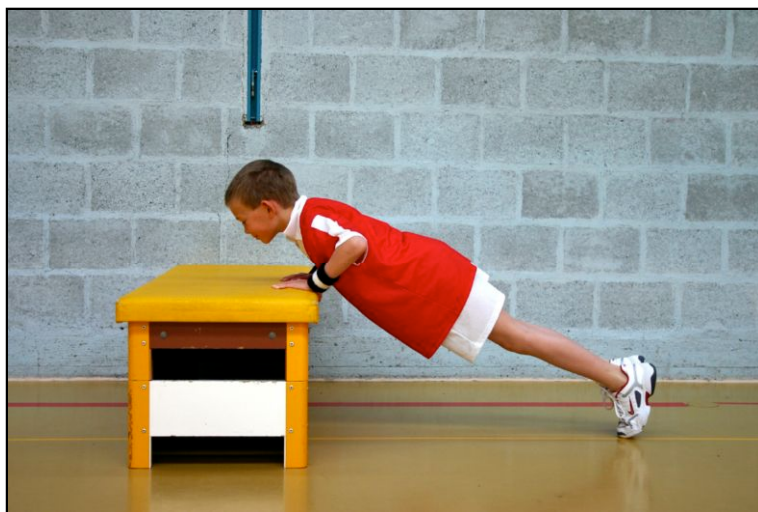
---



Klimmzüge oder halten im Beugehang an der Reckstange

# Kraftcircuit

---



Liegestütz am Schwedenkasten

# Kraftcircuit

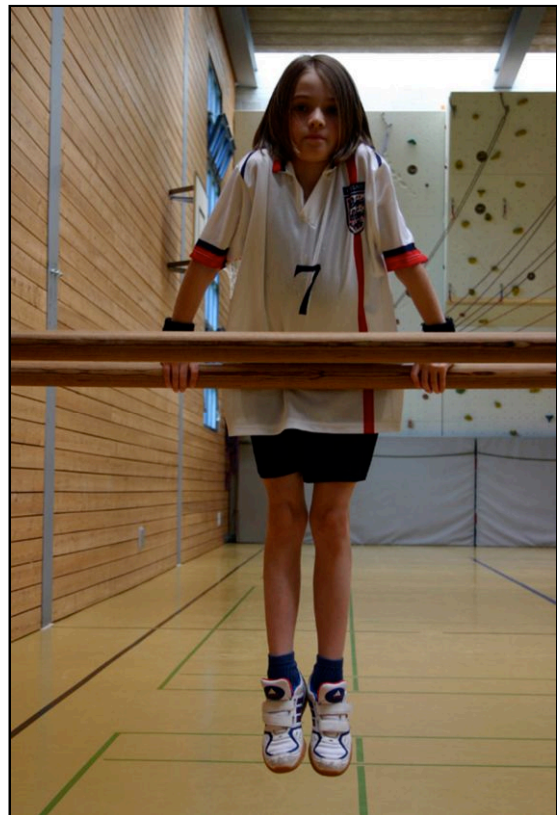
---



Heben und senken des Rumpfes

# Kraftcircuit

---



Stützspringen am Barren



# Kraftcircuit

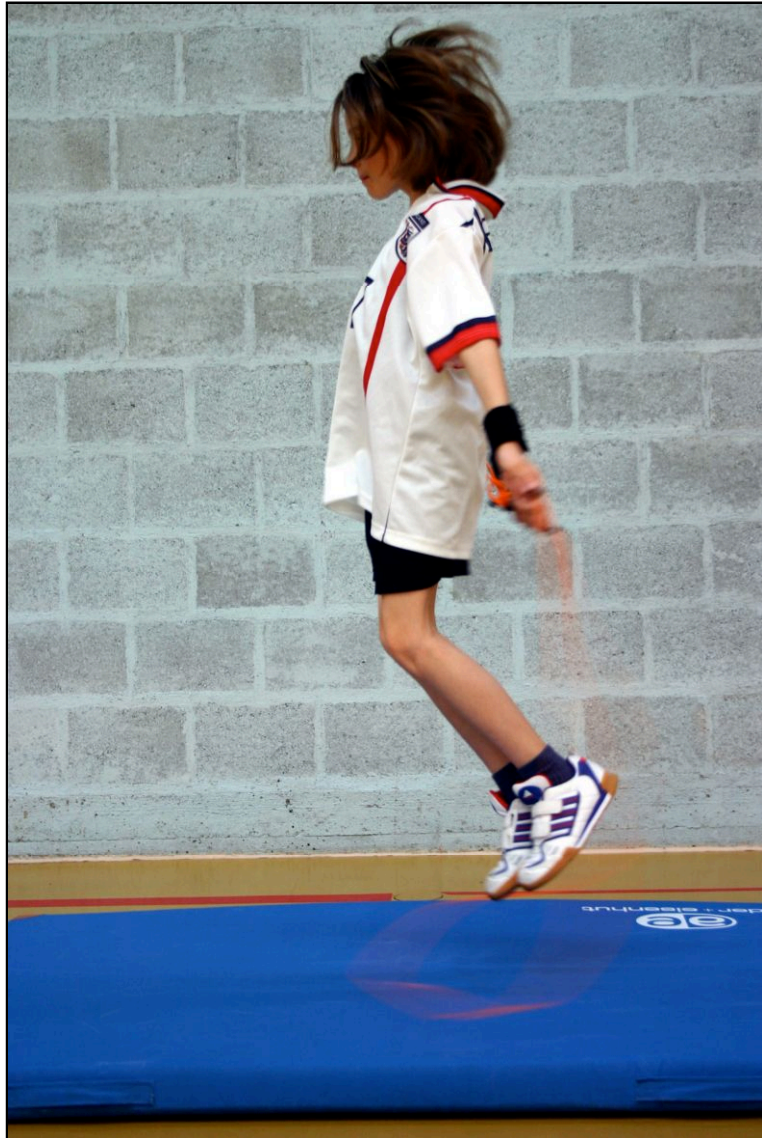
---



Heben und senken des Körpers am Holmen

# Kraftcircuit

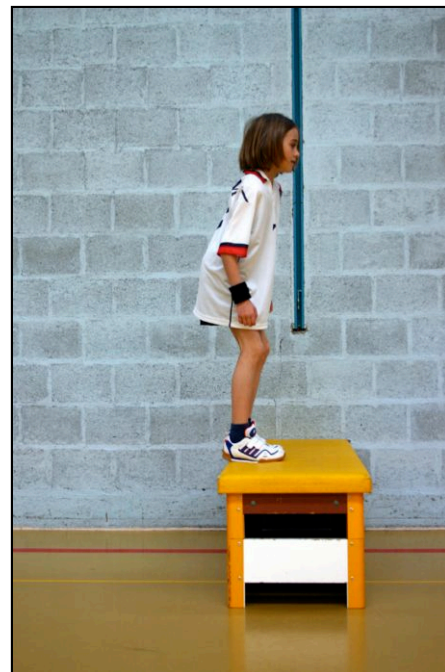
---



(Einbeiniges) Seilspringen auf der Schaumstoffmatte

# Kraftcircuit

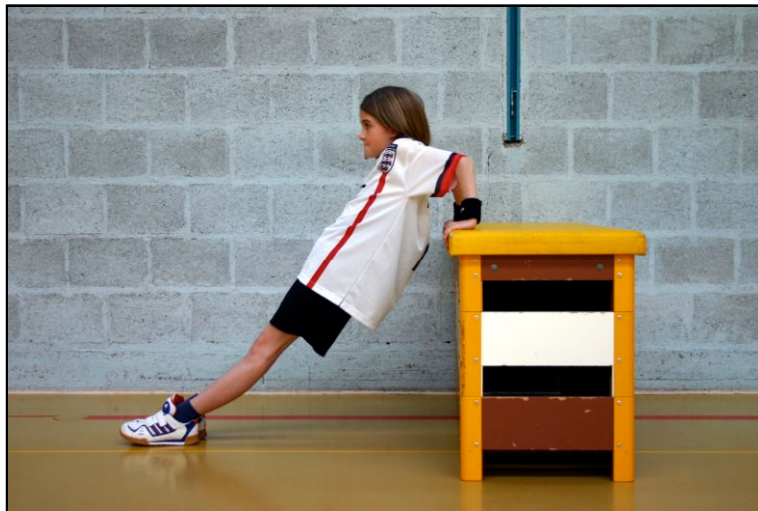
---



Treppensteigen

# Kraftcircuit

---

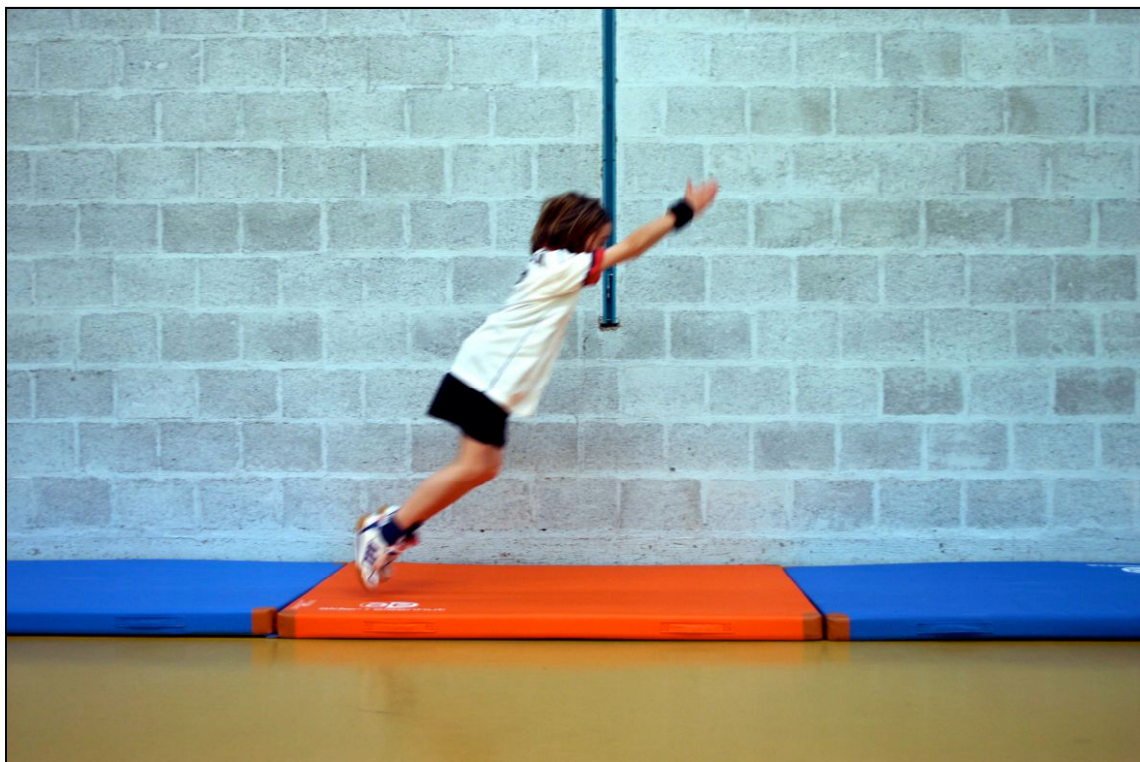


Liegestütz rücklings am Kasten (zwei oder drei Elemente)



# Kraftcircuit

---



Froschhüpfen auf der Mattenbahn

# Kraftcircuit

---