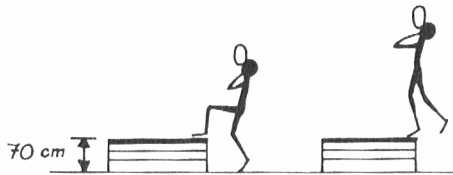
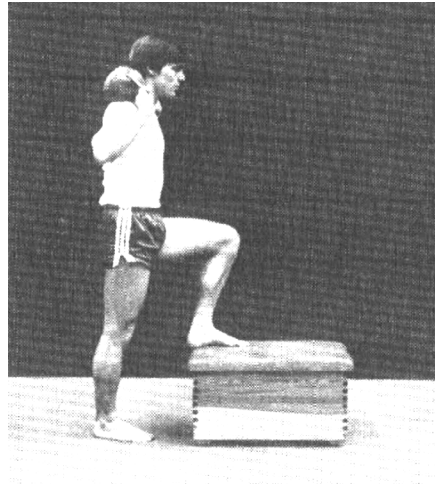


## Station I



Station I: Harvard-Step mit  
25-kg-Sandsack (20mal)



### Step - Test

Ausführung

Vollständige  
Streckung der  
Kniegelenke !  
Landung auf dem  
anderen Fuß

Wertung

Jede Bodenbe-  
rührung des  
rechten Fußes  
**= 1 Punkt**  
(also jede 2.)

## Station II



### Aufrichten aus Bauchlage

Ausführung

Hüfte auf die  
Kante der Tribüne.  
Partner beschwert  
die Beine. Absenken  
des Oberkörpers und  
Aufrichten bis zur  
Waagerechten.

Wertung

Jedes Aufrichten  
bis zur Waagerechten  
**= 1 Punkt**

## Station III



### 25m - Sprint

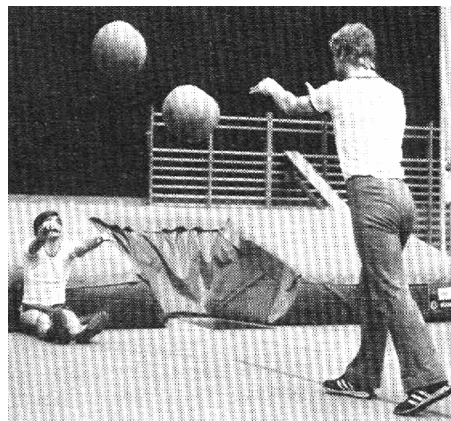
Ausführung

Die Hütchen müssen  
(mit der Hand)  
berührt werden.

Wertung

Jede Berührung  
= 6 Punkte,  
d.h. **1/2 Bahn**  
**= 3 Punkte.**

## Station IV



### Ballwurf zum stehenden Partner

Ausführung

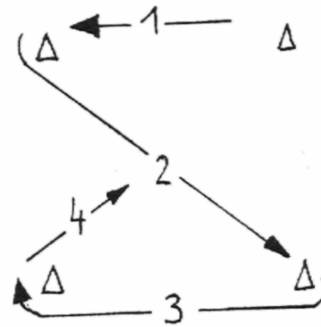
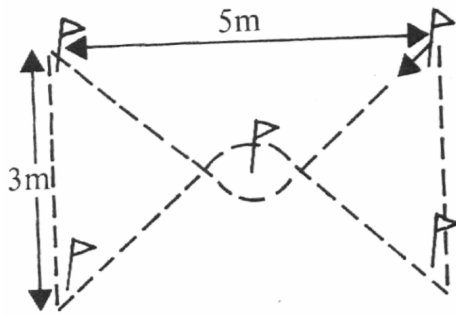
Im Langsitz  
beidhändiger  
Wurf.

Abstand der Füße  
bis zum Partner  
beträgt 2m.

Wertung

Jedes Ball-  
fangen durch  
den Partner.  
**= 1 Punkt**

## Station V



### Schmetterlingslauf

Ausführung

Sprint auf der kurzen Strecke.  
Die lange Distanz wird über den Um-  
(durch die Mitte)  
überwunden

Wertung

**Jede Runde  
= 4 Punkte**

Jede Berührung  
der Eckfahnen  
= **1 Punkt** (In  
der letzten  
Runde)

## Station VI



### Liegestütze

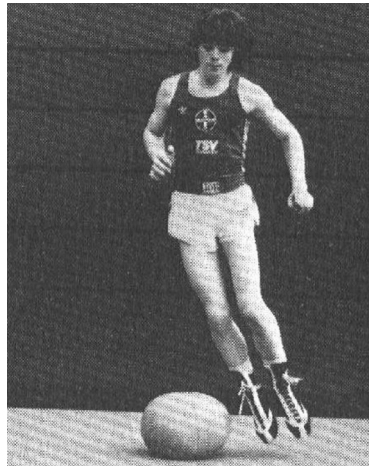
Ausführung

Mit der Nasen-  
spitze rechts und  
links neben dem  
Ball den Boden be-  
rühren.

Wertung

Jede Bodenbe-  
rührung der Nase  
= **1 Punkt**

## Station VII



### Hüpfen über die Sporttasche

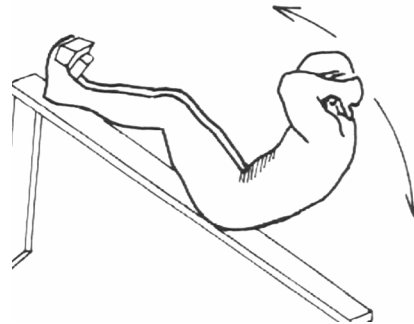
Ausführung

Beidbeiniges  
Hüpfen mit  
"geschlossenen"  
Füßen.

Wertung

**Jeder 2. Sprung  
= 1 Punkt**

## Station VIII



### Sit - Ups

Ausführung

Aufrichten des  
Oberkörpers mit  
verschränkten  
Armen hinter dem  
Kopf bis zum Knie

Wertung

Jede Berührung  
des Knies mit dem  
Ellenbogen  
**= 1 Punkt**

## Station IX



### Klimmzüge

Ausführung

Hochziehen an  
der Torlatte mit  
gestrecktem  
Körper

Wertung

Jede Berührung  
des Kinns an der  
Querlatte  
**= 10 Punkte**

# Zirkeltraining - Durchführung

**Alle Übungen sind 30 Sekunden lang auszuführen.**

Während dieser Zeit sollte sich der Partner die folgende Übung anschauen !

**15 Sekunden hat jedes Paar Zeit zum Austausch des Übenden.**

**30 Sekunden trainiert der Partner, während der andere (erst jetzt), sein Ergebnis einträgt.**

Danach sollte er schon zur nächsten Station gehen !

**15 Sekunden hat jedes Paar Zeit zum Stationswechsel.**

Jeder füllt eine Leistungskarte aus mit:

Namen, Ruhepuls, Anzahl der Wiederholungen Belastungspuls

und Nummer der **ersten Station** mit der Ihr beginnt, das kann Nr. 3 sein (30m-Sprint)

Punkte:

Station Nr.:	Belastung		
	15:45	20:40	30:60
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
<b>Summe</b>			

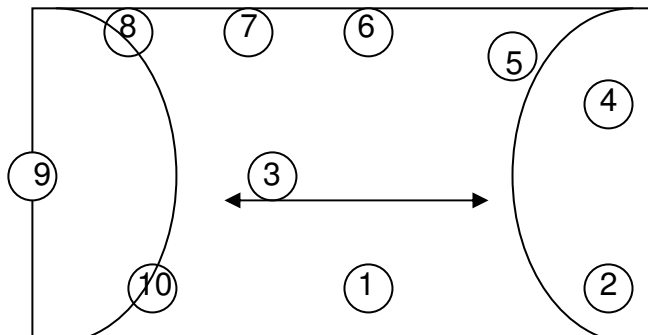
30m-Sprint → Station 3  
Liegestütz → Station 4

## Wichtig !

Die Stationen sind durchnummeriert. Tragt die Punktzahl in das richtige Kästchen ein  
z.B.: Station III = 30m-sprint, Station VI = Liegestütze

Der Parcours ist **im Uhrzeigersinn** aufgebaut, haltet Euch daran !

Wenn ihr zur falschen Station geht, ist der gesamte Zirkel für alle zerstört !



# LEISTUNGSKARTE

Knaben A  
9. Oktober 2006

Konditionstraining  
allg. Ausdauer und  
Kräftigung

**Name:** . . . . .

Partner: . . . . .

Ruhepuls : . . . . . /min

Belastungspuls : . . . . . /min

Der Zirkel wurde von mir mit der Station Nr.: .1 .2 3 4 5

.6 .7 8 9 10 angefangen.

Als erster habe ich pausiert

Als erster hat mein Partner pausiert

Punkte:

Station	Belastung		
	Nr.:	15:45	20:40
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
<b>Summe</b>			