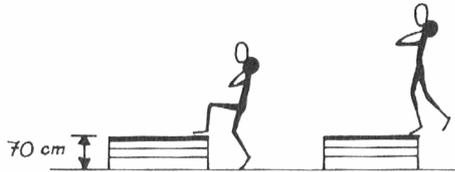
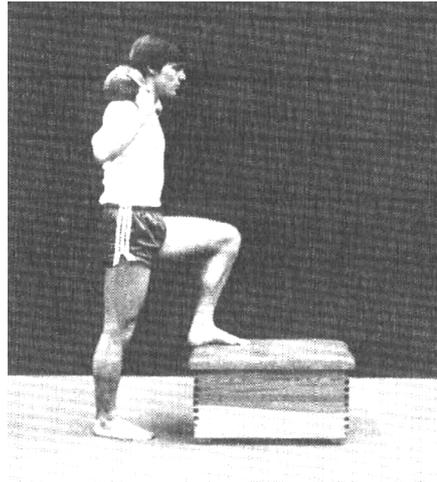


Station I



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

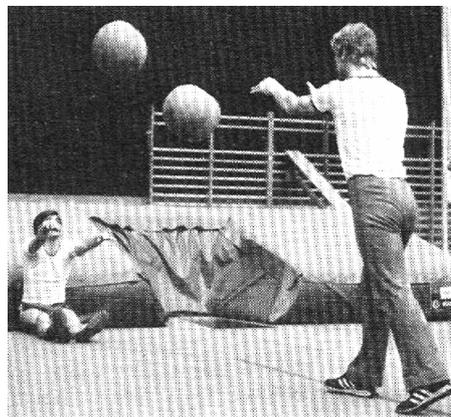
Ausführung

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

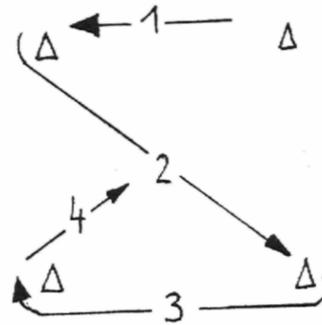
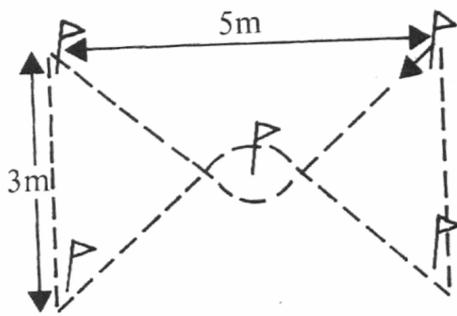
Im Langsitz
beidhändiger
Wurf.

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

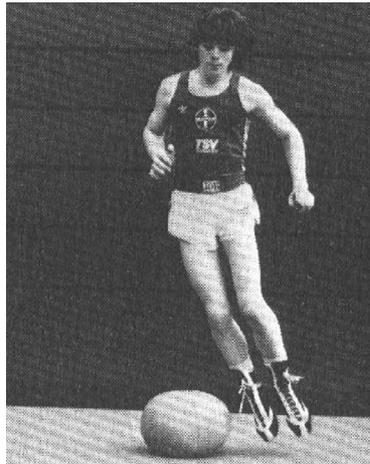
Ausführung

Mit der Nasenspitze rechts und links neben dem Ball den Boden berühren.

Wertung

Jede Bodenberührung der Nase
= **1 Punkt**

Station VII



Hüpfen über die Sporttasche

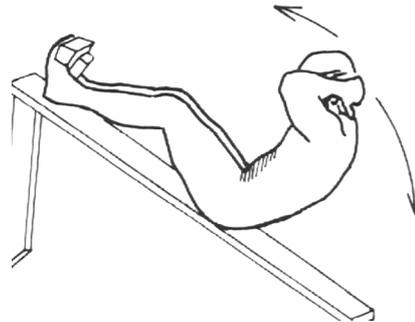
Ausführung

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			
Summe			

30m-Sprint → Station 3

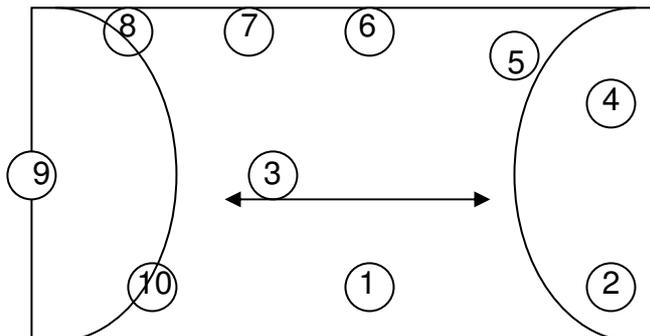
Liegestütz → Station 4

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