**1. Unterarmstütz auf Balance-Brett**

**Benötigte Geräte:** 1 Balance-Brett, 1 kleine Turnmatte



**Bewegungsbeschreibung:**

* Unterarme auf die Matte und Füße auf das Brett setzen
* Füße so auf das Brett setzen, dass das Brett nicht mehr den Boden berührt
* Brett aktiv ausbalancieren
* Körper sollte möglichst gerade sein

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**1. Unterarmstütz mit Ball unter den Füßen**

**Benötigte Geräte:** 1 Ball, 1 kleine Turnmatte



**Bewegungsbeschreibung:**

* Auf Unterarme stützen
* Fußspitzen auf den Ball aufsetzen
* Körper ist möglichst gerade („Brücke“)
* Übung kann durch leichtes Wippen nach vorne und nach hinten erschwert werden

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**2. Mattenkampf**

**Benötigte Geräte:** 1 Weichbodenmatte

****

**Bewegungsbeschreibung:**

* Partner A und B stellen sich auf der Weichbodenmatte einbeinig gegenüber auf und fassen sich an die Hände
* Dann versuchen sie, den jeweils anderen durch ruckartige Bewegungen aus Armen und Oberkörper aus dem Gleichgewicht zu bringen

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**3. Seitarmstütz mit Ball unter den Füßen [rechts]**

**Benötigte Geräte:** 1 Ball, 1 kleine Turnmatte



**Bewegungsbeschreibung:**

* Füße auf den Ball aufsetzen
* Seitlich auf einen Unterarm stützen
* Körper sollte möglichst gerade sein
* Übung kann durch leichtes Wippen der Hüfte nach oben und nach unten erschwert werden

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**4. Linienspringen**

**Benötigte Geräte:**  Keine

****

**Bewegungsbeschreibung:**

* Einbeiniger, seitlicher Absprung
* Einbeiniges Landen auf dem anderen Bein
* Stabilisieren der Landeposition
* Einbeiniger, seitlicher Absprung zurück zur Ausgangsposition

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**5. Seitarmstütz mit Ball unter den Füßen [links]**

**Benötigte Geräte:** 1 Ball, 1 kleine Turnmatte



**Bewegungsbeschreibung:**

* Füße auf den Ball aufsetzen
* Seitlich auf einen Unterarm stützen
* Körper sollte möglichst gerade sein
* Übung kann durch leichtes Wippen der Hüfte nach oben und nach unten erschwert werden

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**6. Balancieren – Reckstange**

**Benötigte Geräte:** 1 Reckstange; 2 kleine Kästen, 2 kleine Turnmatten



**Bewegungsbeschreibung:**

* Partner A steigt auf einen der kleinen Kästen und beginnt, über die Reckstange hinüber zum gegenüberliegenden kleinen Kasten zu balancieren.
* Bei Schwierigkeiten kann Partner B zur Gleichgewichtsunterstützung seine Hand bzw. seinen Arm anbieten
* Ist die Übung zu leicht, können die Augen beim Überqueren der Reckstange geschlossen werden.

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**7. Schulterstütz mit Ball unter den Füßen**

**Benötigte Geräte:** 1 Ball, 1 kleine Turnmatte



**Bewegungsbeschreibung:**

* Füße auf den Ball aufsetzen
* Auf dem Rücken liegend auf die Unterarme stützen
* Körper sollte möglichst gerade sein
* Übung kann durch abwechselndes Heben der Füße erschwert werden

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**8. Balancieren – BalanceBoard**

**Benötigte Geräte:** 1 Balance Board (Wackelbrett), 1 Ball



**Bewegungsbeschreibung:**

* Partner A steigt das Balance Board und versucht, sich im Gleichgewicht zu halten.
* Dann werfen bzw. passen sich Partner A und sein ihm im Abstand von ca. 2 bis 3 Metern gegenüber stehender Partner B einen Ball zu.
* Ist die Übung zu leicht, können die Pässe hinsichtlich Genauigkeit und Passhärte variiert werden.

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**9. Liegestütze auf Bällen**

**Benötigte Geräte:** 2 Bälle, 1 kleine Turnmatte





**Bewegungsbeschreibung:**

* Hände auf die Bälle aufsetzen und in die Liegestützposition gehen
* Schulter – Hüfte – Knie sollte eine Linie ergeben
* Übung kann erleichtert werden, in dem Liegestütze auf den Knien gemacht werden
* Übung kann erschwert werden in dem Bälle versetzt werden oder ein Fuß leicht angehoben wird

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**

**10. Balancieren - Bank**

**Benötigte Geräte:** 1 Bank, 1 Ball, 3 kleine Turnmatten



**Bewegungsbeschreibung:**

* Balancieren auf einer umgedrehten Bank
* Dabei Hochwerfen und wieder Auffangen eines Balles
* Ist die Übung zu schwer, kann die Bank umgedreht werden

[**http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014**](http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/index.php/2013-02-14-16-18-19/ss-2014)

**Simon Göhler**

**Philipp Elsenpeter**