

# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 1

### 1 Seilspringen (Beine) +

- Seitwärts springen
- Koreasprünge

### 1 Sauts à la corde (jambes) +

- Sauts latéraux
- Sauts „Coréen“ (fermer les pieds en l'air)



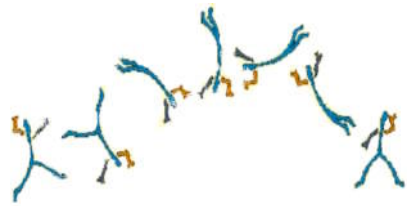
+ leicht  
+ facile



++ mittel  
++ moyen



+++ schwer  
+++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 2

### 2 Reifen wechseln (Rumpf) ++(+)

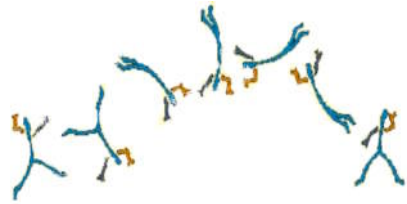
- Einen Ball immer oben übergeben
- Reifen immer oben übergeben

### 2 Echanges avec cerceaux (tronc) ++(+)

- Passer la balle toujours en haut
- Passer le cerceau toujours en haut



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 3

### 3 Lift (Arme) ++

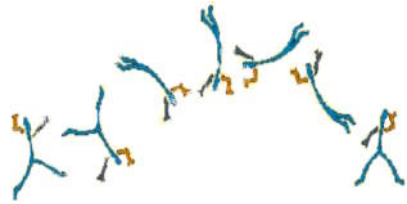
- Auf Teppichresten hochziehen
- An Langbank festhalten und hochziehen

### 3 Ascenseur (bras) ++

- Se tirer en haut sur des bouts de tapis
- Se tenir au banc et se tirer en haut



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 4

### 4 Prellbock (Beine) +

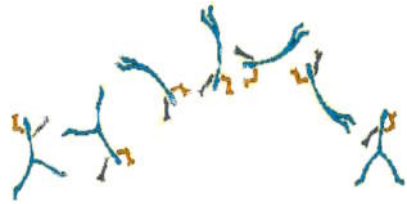
- Gemeinsam verschieben vorwärts-seitwärts-rückwärts mit Ball dazwischen
- Den anderen über eine Linie drücken

### 4 Butoir (jambes) +

- Se déplacer en avant-latéralement-en arrière avec une balle entre les deux
- Franchir une ligne en poussant le partenaire



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 5

### 5 Partnerbaumstamm (Rumpf) +++

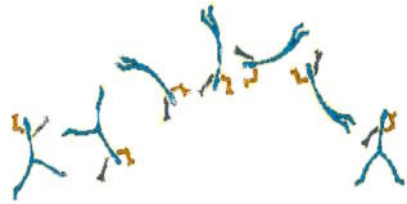
- Den Partner rollen
- Rudern

### 5 Tronc d'arbre avec partenaire (tronc) +++

- Rouler le partenaire
- Ramer



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 6

### 6 Hallo Taxi (Rücken) ++

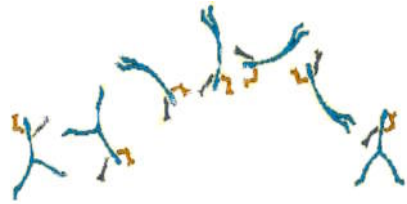
- Den Partner stossen
- Den Partner als Curlingstein möglichst genau und weit wegspielen

### 6 Hallo Taxi (dos) ++

- Pousser le partenaire
- Utiliser le partenaire comme pierre de curling: déplacement précis et le plus loin possible



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 7

### 7 Eidechsenkampf (Arme, Rumpf) +

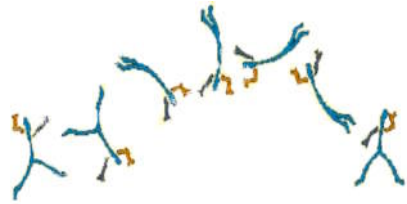
- In Liegestützposition die Hände des Gegners berühren
- Schere-Stein-Papier spielen

### 7 Bataille des lézards (bras, tronc) +

- Toucher en position appui facial les mains de l'adversaire
- Jouer au „ciseaux-pierre-papier“



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 8

### 8 Galopprennen (Beine) ++

- Den Partner in der Halle auf dem Teppich umherziehen
- Dito, mit Prellen

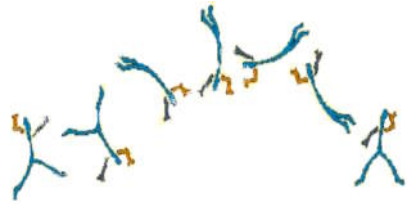
### 8 Course en galop (jambes) ++

- Tirer le partenaire sur un tapis à travers la salle
- Idem, avec dribbles



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile





# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 9

### 9 Spider (Arme, Rumpf) +++

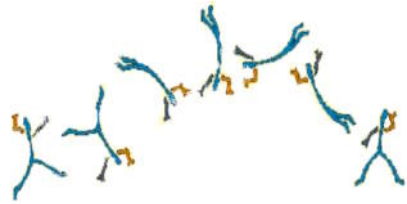
- Beide Person sind im Stütz vorlings und versuchen den Körper hochzuheben
- Variante A) nur eine Person in der Luft B) beide mit einem Bein  
Variante C) beide heben sich gleichzeitig hoch

### 9 Araignée (bras, tronc) +++

- Les deux personnes sont à quatre pattes et essaient de lever le tronc
- Variante A) seulement une personne qui lève le tronc  
Variante B) les deux avec une jambe  
Variante C) les deux se lèvent au même temps



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

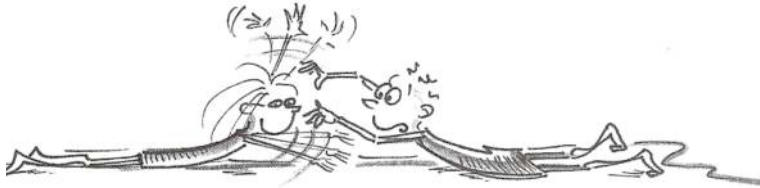
## Circuit Station 10

### 10 Imitieren (Rücken) +

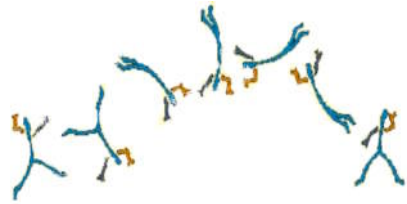
- 5 Bewegungen in der Bauchlage vorzeigen-nachmachen
- z.B. Schwimmbewegungen

### 10 Imitation (dos) +

- Montrer 5 différents mouvements depuis la position ventrale, le partenaire les imite
- P.ex. mouvements de la nage



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

## Circuit Station 11

### 11 Kanaldeckelspiel (Beine, Arme, Rumpf) +

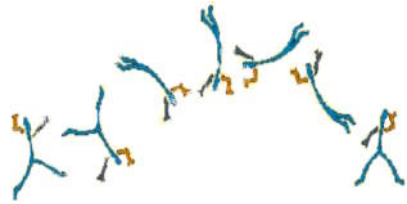
- Gegner in den Reifen ziehen
- Dito, einbeinig

### 11 Jeu de cerceaux (jambes, bras, tronc) +

- Tirer l'adversaire dans un cerceau
- Idem, sur une jambe



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile



# Krafttraining/Renforcement musculaire

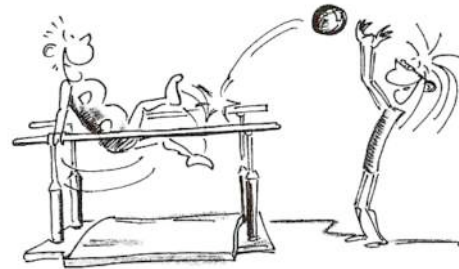
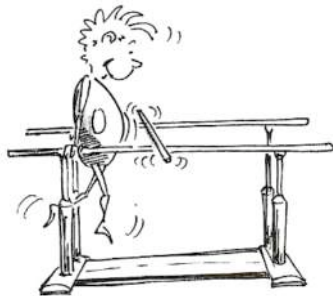
## Circuit Station 12

### 12 Goldtransport (Arme) ++

- Durch den Barren stützen
- Dito, Ball zwischen den Füßen einklemmen

### 12 Transport d'or (bras) ++

- Appui en avant à travers les barres parallèles
- Idem, serrer une balle entre les pieds



+ leicht      ++ mittel      +++ schwer  
+ facile      ++ moyen      +++ difficile