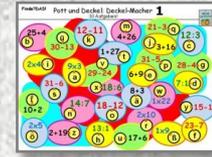


Schematischer Stationsaufbau, KÖ.- und GE.-Übungen

Hallenwand

Stationsnummer in DIN A4 - Papier oder laminiertes Papier
Übungsblätter in A3 oder A4 - Papier oder laminiertes Papier
 Wandbefestigung z.B. mit Nadeln oder Malerkrepp



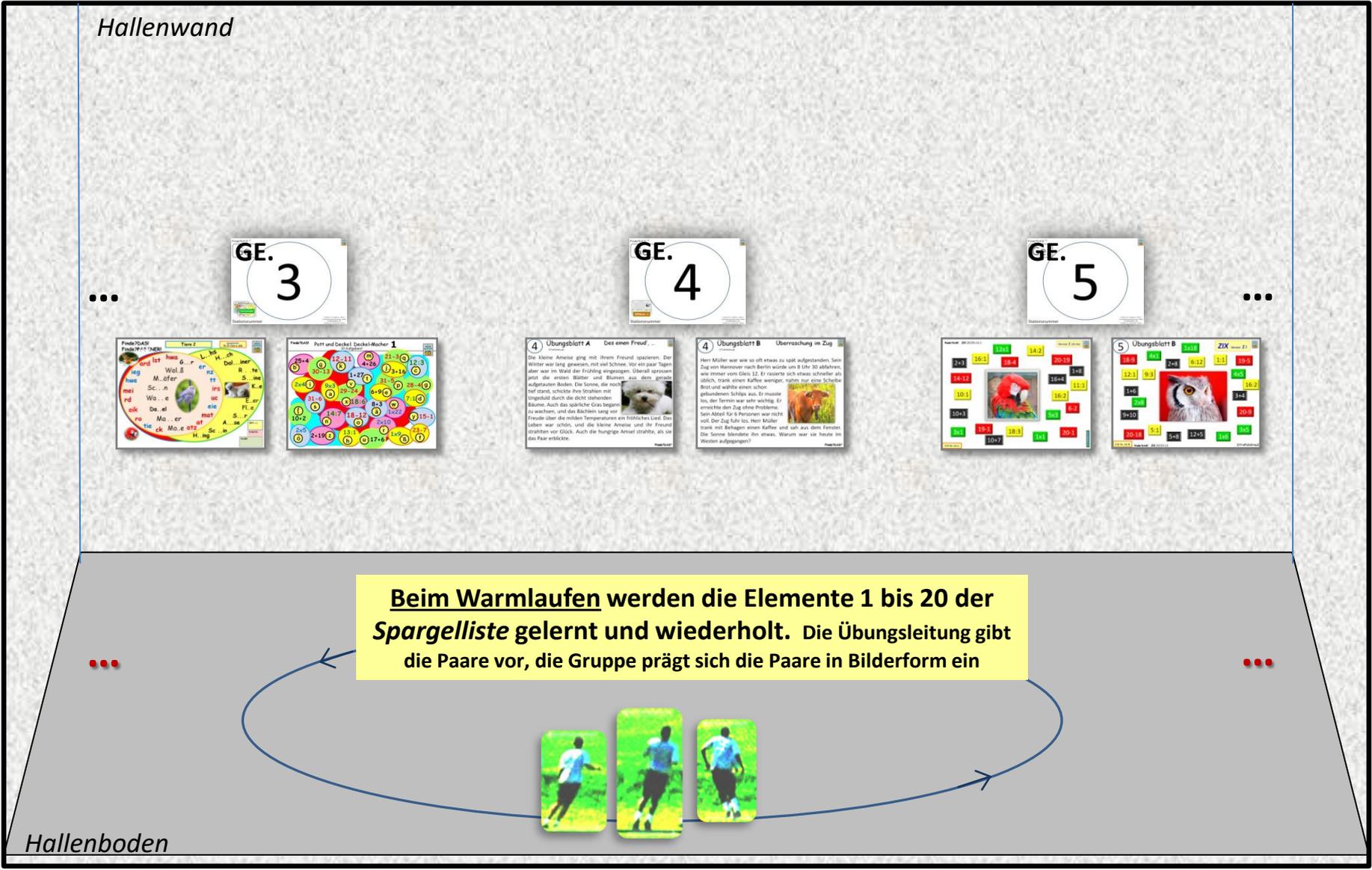
Stationsnummern der traditionellen Circuit Training-Übungen auf DIN A4-Blättern an der Station, z.B. auf dem Boden



Hallenboden

Schematischer Stationsaufbau, KÖ.- und GE.-Übungen

Aufwärmen mit ersten kognitiven Übungen



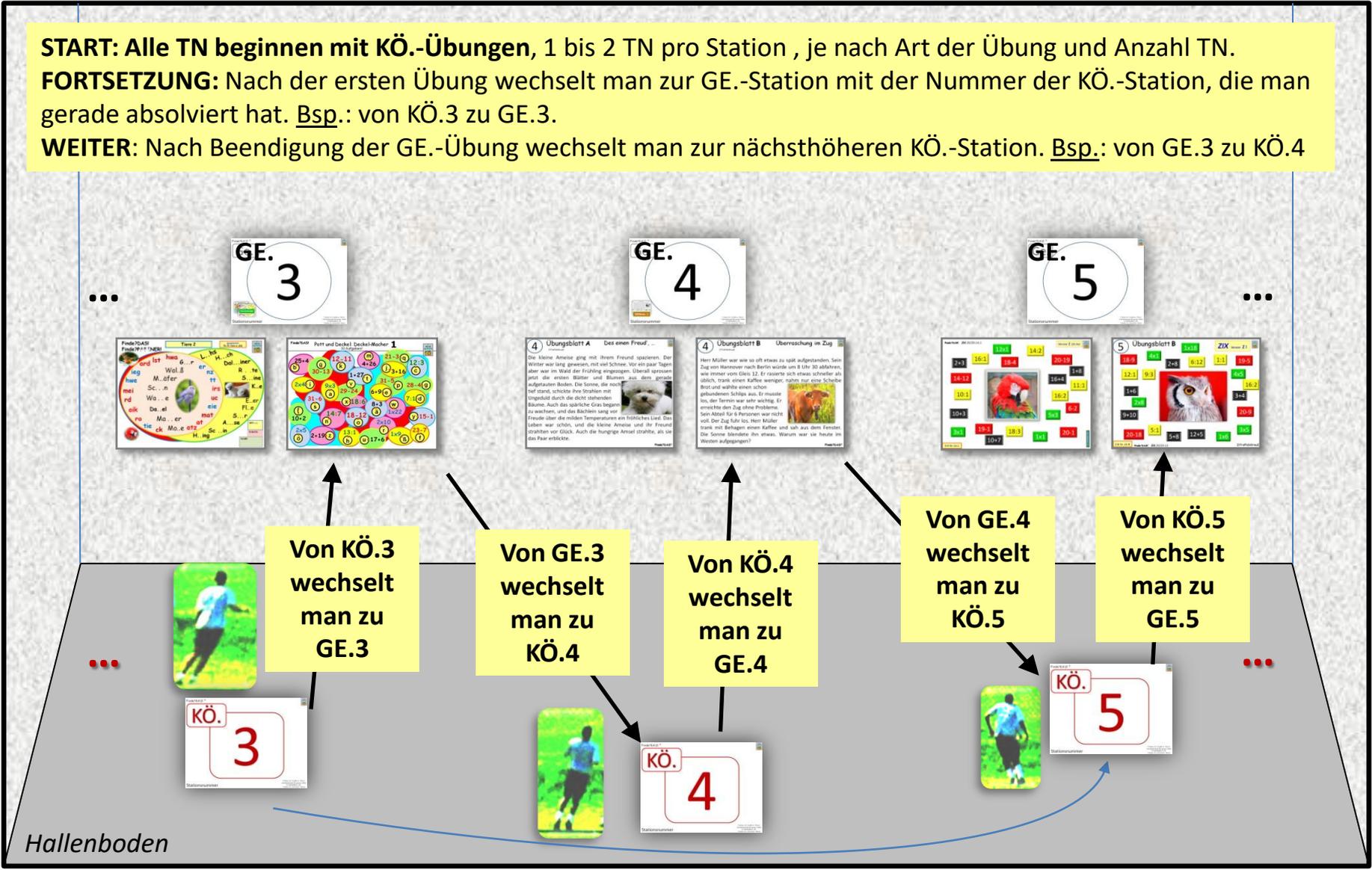
Beim Warmlaufen werden die Elemente 1 bis 20 der Spargelliste gelernt und wiederholt. Die Übungsleitung gibt die Paare vor, die Gruppe prägt sich die Paare in Bilderform ein



Schematischer Stationsaufbau, KÖ.- und GE.-Übungen

Ablauf des Zirkeltrainings

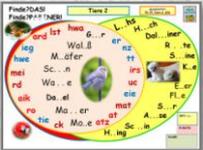
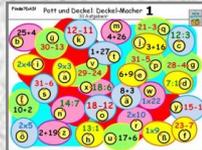
START: Alle TN beginnen mit **KÖ.-Übungen**, 1 bis 2 TN pro Station , je nach Art der Übung und Anzahl TN.
FORTSETZUNG: Nach der ersten Übung wechselt man zur GE.-Station mit der Nummer der KÖ.-Station, die man gerade absolviert hat. Bsp.: von KÖ.3 zu GE.3.
WEITER: Nach Beendigung der GE.-Übung wechselt man zur nächsthöheren KÖ.-Station. Bsp.: von GE.3 zu KÖ.4



Schematischer Stationsaufbau, KÖ.- und GE.-Übungen Auslaufen mit Abruf der Langzeitgedächtnisübungen

Hallenwand

...  ...  ...  ...

Beim Auslaufen werden zu erinnernde Paare (Bild – Zahl) aufgerufen: Die Leitung ruft Station und BILD aus, TN, die die zugehörige Zahl erinnern, rufen die Zahl in die Runde. (Nicht alle TN haben Aufgaben mit den jeweiligen Paaren zu lösen gehabt!)



Hallenboden