

**WS-Nr.112 - Functional Circle mit Medizinball**

Referent/in: Markus Hellmann

Die Übungen des Zirkeltrainings werden je Runde variiert und in der Intensität gesteigert.

Übungsauswahl des Zirkels mit den unterschiedlichen Stufen:

Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3
Sumosquats mit Medizinball halten	Sumosquats mit Medizinball zum Boden	Sumosquats mit Medizinball zum Boden und nach oben
Ausfallschritt mit Rotation	Dynamischer Ausfallschritt mit Rotation unten	Dynamischer Ausfallschritt mit Rotation unten und oben
Rückenstrecker mit Medizinball	Rückenstrecker mit Medizinball Rotation	Rückenstrecker mit Medizinball oben halten
Medizinball Frontheben	Medizinball Frontheben bis über Kopf	Überkopfseitbeuge mit Frontheben (1,2 hoch, 3,4 rechts, 5,6 links, 7,8 runter)
Liegestütz mit Medizinball im Wechsel	Liegestütz mit Medizinball links	Liegestütz mit Medizinball rechts
Einbeiniges „Kreuzheben“	Einbeiniges „Kreuzheben“ mit Rudern	Einbeinstand, Medizinball Rudern
Rotation im Sitzen	Rotation im Sitzen mit Roll Ups	Rotation im Sitzen ohne Bodenkontakt
Bauch gerade, Medizinball auf Schienbeine (90°)	Bauch gerade, Medizinball auf Schienbeine (90°), Beine schieben	„Klappmesser“