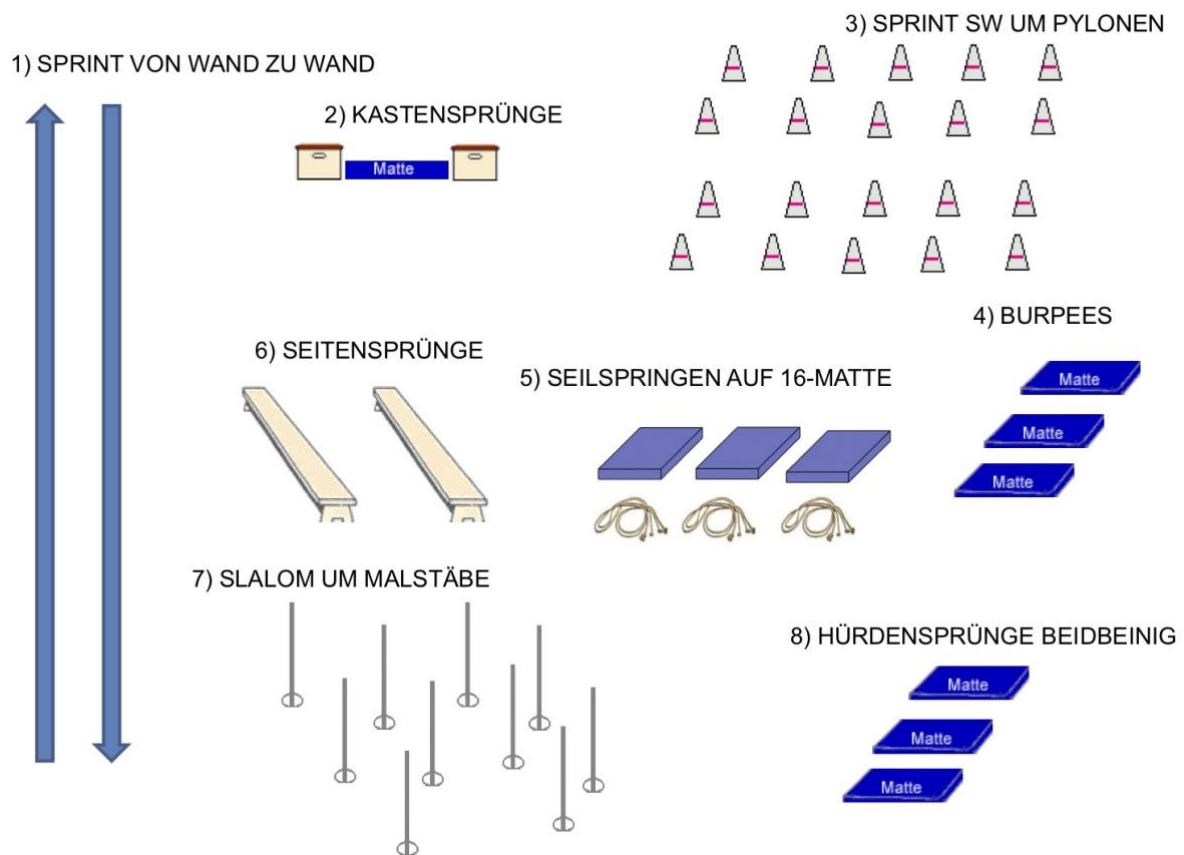


# HIT-Parcours: Methodische Umsetzung

## 1. Aufstellung/ Ausführung der Posten:



**1 Wandsprint :** Mit maximaler Beschleunigung von Wand zu Wand sprinten, abstossen-zurück

**2 Kastensprünge:** Seitwärts vom Kasten springen und direkt auf das andere Kastenteil

**3 Pylonensprint:** dynamische Seitwärtssprünge; Variante: vw.-rw. um Pylonen laufen

**4. Burpees:** Liegestütz-dynamischer Strecksprung. Variante: Beim Strecksprung Beine anziehen.

**5 Seilspringen auf 16er-Matte:** Variante: Dünne Matten (einfacher), grosse Sprungmatten (schwerer)

**6 Seitsprünge über Langbank:** Im Stütz wechselweise über Langbank.

**7 Slalom um Malstäbe:** Schnelle Verschiebungen sw.; nur bei dynamischer Ausführung intensiv genug!

**8 Beidbeinige Sprünge über Matte:** Matte hoch überspringen und direkt weiter. Variante: über Übungshürden (schwerer)

## 3. Methodische Hinweise

**Einsteiger:** -zu 2 oder zu 4 pro Posten. Intervall 20''-10'', die Hälfte absolviert den Posten, die Hälfte feuert an; anschliessend umgekehrt, dann zum nächsten Posten. Ganzer Parcours 2x mit 2' Pause zwischen den Serien.

**Mittlere:** -Absolvieren des Parcours im Intervall 20''-10''. 2-3 Serien mit 3' Serienpause.

**Fortgeschrittene:** -Intervall 30''-20''. 2-3 Serien mit 3' Serienpause

