Geräte: Kraft- und Koordinationsparcours

Eine mögliche Organisationsform eines Kraft- und Koordinationscircuits. Im Zentrum befindet sich ein Regenerationsposten, der nach jeder Übung als Erholungsstation besucht wird.

Geräte: Kraft- und Koordinationsparcours (pdf)

Quelle: mobilepraxis 17, 2006

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO