



ZIRKEL CrossTraining / Functional Fitness“

Durchführungshinweise:

- Das Zirkelprogramm wird nach der AMRAP-Methode gestaltet.
- In einer festgelegten Zeit werden so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.
- Eine Übung wird über 90 Sekunden Belastung durchgeführt.
- Im Anschluss folgt eine Pause von 45 Sekunden in der die Station gewechselt wird.
- Eine andere Zeiteinteilung ist ebenfalls möglich.
- Die Anordnung der Stationen kann frei gewählt werden, es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass nicht die gleichen Muskelgruppen hintereinander beansprucht werden.
- Auch die Anzahl der Stationen kann frei und in Abhängigkeit von den Teilnehmenden und der Zeit gewählt werden.

Zirkelprogramm

1. Klimmzug

Material: Barren (auch möglich Reck, Ringe)

Hinweise zur Durchführung:

Der Klimmzug kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden.

Hier wird er wie folgt durchgeführt:

Die Füße liegen auf einem kleinen Kasten und die Hände greifen an den Barren. Während des Ausatmens wird sich mit dem Kinn oder dem Nacken zum Stande gezogen. Danach wird der Körper wieder in die Ausgangsstellung herabgelassen, die Arme bleiben dabei leicht gebeugt. Die Ausführung erfolgt ohne Schwung oder Stoßen aus den Beinen.



2. Burpee (Liegestütz- Hock- Strecksprünge)

Material: -

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist ein lockerer und aufrechter Stand, die Beine schulterbreit auseinander. Danach werden die Hüften nach hinten gedrückt und die Hockposition eingenommen. Im Anschluss werden die Hände auf dem Boden direkt vor dem Körper platziert und die Liegestützposition wird eingenommen. Der Körper sollte dabei vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bilden. Rücken nicht durchhängen lassen, Po nicht in die Luft strecken. Dann werden die Beine ran gezogen und die Hockposition eingenommen. Aus der Hocke wird zum Abschluss ein Strecksprung gemacht.



3. Dips

Material: Barren

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist die Stützhaltung mit ausgestreckten Armen an den Barren. Danach wird tief eingeatmet und die Ellenbogen werden gebeugt. Im Anschluss wird ausgeatmet und sich so weit nach unten abgesenkt, bis die Brust auf Höhe der Hände kommt. Aus dieser Position wird sich wieder hochgedrückt.



4. Handstand an der Wand

Material: Matte, Wand

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist die Liegestützposition auf einer Matte eine Körperlänge von einer stabilen Wand entfernt. Im Anschluss wandern die Füße Schritt für Schritt an der Wand hinauf, bis sich der Körper in einer geraden Linie befindet. Diese Position wird einen Moment gehalten. Danach wandern die Füße erneut an der Wand herab und die Liegestützposition wird erneut eingenommen.



5. Boxsprünge

Material: kleiner Kasten

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist eine Kniebeuge bei der die Arme nach hinten gestreckt und zum Schwungholen genutzt werden. Im Anschluss erfolgt ein Sprung auf den kleinen Kasten, wobei die Arme nach oben gestreckt, die Beine gebeugt und die Fußspitzen angezogen werden. Die Landung erfolgt, wie die Ausgangsposition, auf dem Kasten.



6. Beine anwinkeln

Material: Sprossenwand

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist der ruhige Hang an der Sprossenwand mit vollkommen gestreckten Beinen und Armen. Der Oberkörper liegt nah an der Sprossenwand an. Im Anschluss werden die Beine durch die Kraft der Bauchmuskeln und gegen die Schwerkraft bis auf einem 90° Winkel angehoben und in dieser Position kurz gehalten.



7. Wall-Ball

Material: Medizinball, Wand

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist die Kniebeuge mit dem Medizinball in der Hand vor einer Wand. Aus dieser Position heraus wird der Medizinball auf eine Höhe von ca. 3 Meter an die Wand gestoßen. Der Körper geht hierbei in die Streckung. Im Anschluss wird der Ball wieder aufgefangen und die Kniebeugeposition wieder eingenommen.



8. Rudern

Material: Ringe, kleine Matte

Hinweise zur Durchführung:

Die Ringe werden so aufgehängt, dass der Körper sich beim reinhängen mit gestreckten Armen etwas über dem Boden befindet. Im Anschluss wird der Körper mit den Armen zu den Ringen gezogen. Die Brust soll die Ringe berühren. Beim Herablassen werden die Arme komplett gestreckt.



9. Kasten-Gang

Material: kleiner Kasten

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist die Liegestützposition schräg neben einem kleinen Kasten. Aus dieser Position heraus werden die Beine abwechselnd auf den kleinen Kasten gesetzt. Wenn beide Beine auf dem kleinen Kasten aufliegen wird die Position kurz gehalten. Im Anschluss werden beide Beine wieder nacheinander abgesetzt.



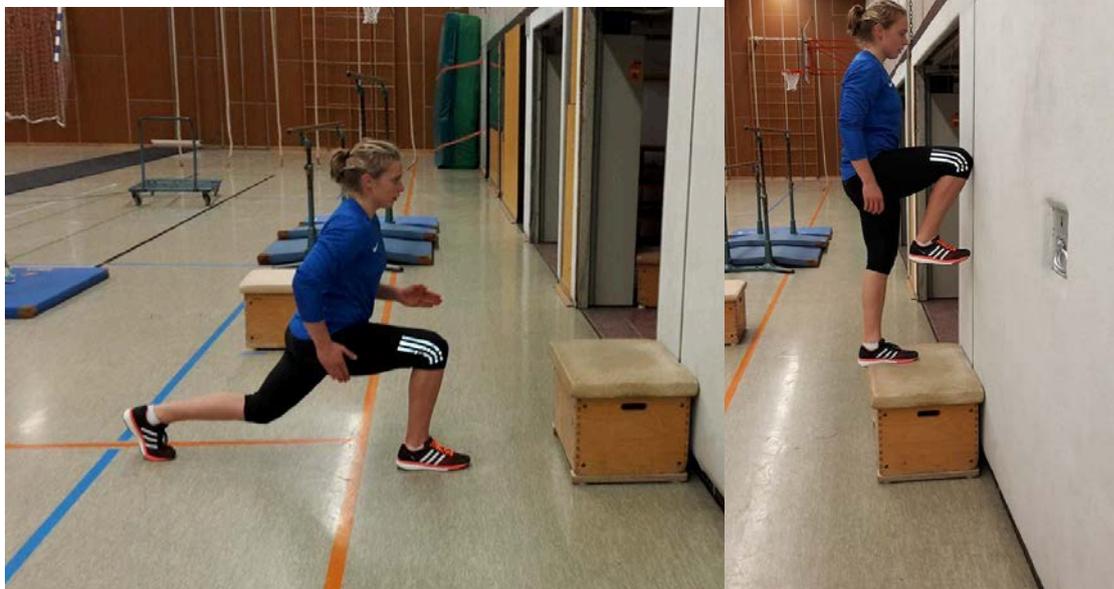
10. Aufsteiger

Material: kleiner Kasten

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist ein Ausfallschritt. Hierbei zeigen beide Hüftknochen gerade nach vorne, das Becken ist stabil und der Unterbauch wird eingezogen. Der Oberkörper ist gerade aufgerichtet und das vordere Knie in einem 80°- 100° Winkel. Das hintere Bein wird ausgestreckt. Im Anschluss wird das hintere Bein aktiv nach oben vorne gezogen und auf den kleinen Kasten abgesetzt. Das andere Bein wird auf dem Kasten stehend nach oben gezogen, die Fußspitzen sind angewinkelt. Danach wird in der gleichen Art und Weise vom Kasten abgestiegen und ein Beinwechsel erfolgt.

Sicherheitshinweis: Der Kasten steht an der Wand, damit er nicht wegrutschen kann.



11. Tau schwingen

Material: Tau

Hinweise zur Durchführung:

Das Tau ist z.B. an einer Sprossenwand fixiert. In der Ausgangsposition wird eine Kniebeuge eingenommen. Die beiden Enden des Taus werden festhalten. Im Anschluss werden die Arme entgegengesetzt bewegt und das Tau in Schwingung gebracht. Die Körpermitte ist hierbei angespannt und ein fester Stand wird eingenommen.



12. Anhocken

Material: Ringe, kleine Matte

Hinweise zur Durchführung:

Die Ausgangsposition ist die Stützposition mit den Füßen in den Ringen. Wichtig hierbei ist, dass der Oberkörper fixiert wird. Aus dieser Position heraus werden die Knie in Richtung Brust gezogen. Danach wird die Ausgangsposition wieder eingenommen.



Durchführungshinweise:

Das Zirkelprogramm wird nach der AMRAP-Methode gestaltet. In einer festgelegten Zeit werden so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.

Eine Übung wird über 90 Sekunden Belastung durchgeführt. Im Anschluss folgt eine Pause von 45 Sekunden in der die Station gewechselt wird. Eine andere Zeiteinteilung ist ebenfalls möglich.

Die Anordnung der Stationen kann frei gewählt werden, es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass nicht die gleichen Muskelgruppen hintereinander beansprucht werden. Auch die Anzahl der Stationen kann frei und in Abhängigkeit von den Teilnehmenden und der Zeit gewählt werden.