

# PRAKTISCH für die PRAXIS

## Fun Circuit – ein Zirkeltraining mit Pep

**Zeit:** 60 Minuten

**Material:** Die Wahl der einzusetzenden Geräte ist letztendlich abhängig von der Ausstattung der Sporthalle. Günstig sind verschiedene Arten von Bällen, Reifen, Gymnastikbändern, Stäben, Indiacas, Springseilen, Matten, Pedalos, Seidenpapier sowie ein Kassettenrecorder und „Power-Musik“, Stoppuhr, Pulsarten, Stifte und die Arbeitskarten des Zirkels.

**Zielsetzung:** Ziel ist es, mit den Teilnehmer/innen ein phantasievolles auf Kondition ausgerichtete Zirkeltraining durchzuführen. Die Bestandteile von Kondition (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) werden in den einzelnen Übungen angesprochen. Neben den Übungen zur Verbesserung

der motorischen Grundeigenschaften sollen sich die Teilnehmer/innen auch mit **nicht alltäglichen** Bewegungsaufgaben auseinandersetzen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, sich selber Aufgaben zu überlegen sowie im Wechsel von dynamischen und statischen schnell und langsam ausgeführten Übungen, sich und ihren Körper zu erleben. Dieser Zirkel berücksichtigt ebenso den kommunikativ-sozialen Aspekt, als auch die Möglichkeit, daß sehr leistungsunterschiedliche Gruppen sich „austoben“ können. Durch Messen von Puls und Atemfrequenz wird die individuelle Belastung objektiviert.

**Anmerkungen:** O: Organisation  
H: Hinweise

### Stundenverlauf/Inhalte

### Absichten und Gedanken

#### Vorbereitung des Zirkeltrainings (ca. 15 min einplanen)

- \* Begrüßung, Bekanntgabe des Stundenschwerpunktes
- O: Kreisgespräch
- \* Einstimmung

- \* gemeinsamer Aufbau und Erläuterung der einzelnen Stationen
- O: Aufbau der Stationen, im Kreis von Station zu Station wandern
- \* Vertrautmachen mit den Übungen
- H: es ist wichtig, **vor** der Aufwärmung den Zirkel zu erklären, weil sonst der Aufwärmeeffekt verloren geht

- \* Pulsfrequenz messen (10 sec) und mit 6 multiplizieren. Atemfrequenz messen. Beide Werte in die Pulsarte eintragen
- \* Bestimmung der Pulsfrequenz **vor** Belastungsbeginn
- H: nochmal hinweisen, **wo und wie** der Puls gemessen wird (am Hals, Handgelenk mit Zeige- und Mittelfinger)

### Stundenverlauf/Inhalte

### Absichten und Gedanken

- \* – 10minütige allgemeine Aufwärmung mit Aufgabenstellungen wie Laufen vorwärts, rückwärts, seitwärts aber auch um, über die einzelnen Stationen sowie allein, zu zweit, zu ... mit und ohne Geräte
- O: – Zunehmende Intensivierung der Belastung
- Kreuz und quer durch die Halle, **ohne** die Zirkel-Geräte zu benutzen
- \* Puls messen, in die Pulsarte eintragen
- \* Allgemeines Aufwärmen, um angestrebte „erste“ Betriebstemp. zu erreichen, – Vorbereitung der Hauptmuskulgruppen
- H: am Ende der Aufwärmphase schwitzen, aber nicht triefen, beschleunigter Puls erhöhte Atemfrequenz
- \* Objektivierung der Erwärmung

### Durchführung des Zirkels

Der Zirkel hat mindestens soviel Stationen wie Teilnehmer/innen. Die Stationen werden mit Ziffern von 1 bis ... beschriftet und in der vorgegebenen Reihenfolge durchlaufen.

- H: Die Pause ist weitgehend durch Pulsmessung und Werteintragung, Stationswechsel und Vorbereitung auf die neue Aufgabe ausgefüllt. Die mit

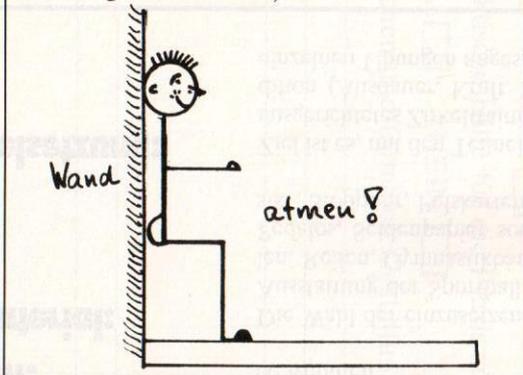
## Stundenverlauf/Inhalte

Die Belastung erfolgt solange die „Power-Musik“ läuft, keine Musik bedeutet Pause; im 1. Durchgang hat sich ein Belastungs-Pausen-Verhältnis von 40 sec zu 30 sec als günstig herausgestellt, wobei in der Pause der Puls 10 sec gemessen werden muß (nach **jeder** Übung!)

## Stationen des Zirkels

- \* Beide Tennissoftbälle mit der rechten und linken Hand ständig zusammenquetschen und wieder lösen

- \* Sich in Sitzposition, mit dem ganzen Rücken an die Wand „setzen“ (rechte Winkel im Hüft-, Knie- und Fußgelenk. Die Hände dürfen nicht auf die Oberschenkel gestützt werden.)



- \* Indiacaball ohne Unterlaß mit der rechten und linken Hand in die Höhe schlagen

- \* Hulahup-Reifen über der Hüfte kreisen lassen

- \* Aktion tänzelnde Schritte – Fußarbeit wie beim Boxen – mit Armeinsatz

- \* Handball mit der rechten und linken Hand gegen die Wand werfen und fangen (mind. 30x)

- \* 2 cm dicke Holzbretter durch Karate-Handkantschlag mit **lautem** Schrei zertrümmern

- \* Einen Zeitlupen/Medizinball mit beiden Händen so hoch wie möglich werfen

## Absichten und Gedanken

den einzelnen Aufgaben/Übungen beschrifteten/gemalten DIN A4-Blätter werden in Klarsichthüllen gesteckt, damit sie mehrere Trainings „überleben“

- \* Kräftigung der Hand- und Unterarmmuskulatur

- \* Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (statisch)

H: Atemhinweis geben

- \* Koordinationsschulung

- \* Beweglichkeit, Koordinationsschulung

- \* Schnelligkeit in der Beinarbeit, Lockerung der Muskulatur

- \* Koordination, Reaktionsschulung, Kräftigung des Schultergürtels

H: mindestens 3 m Wandabstand

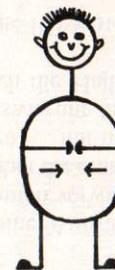
- \* Koordination von Stimme und Bewegung, Abbau von Spannungen,

H: die Holzbretter existieren natürlich nur in der Vorstellung...

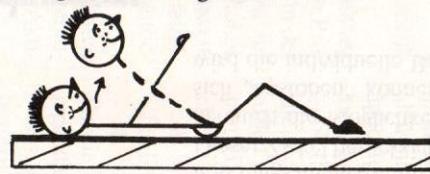
- \* dynamische Gesamtkörper-Übung, Kräftigung der Arm- und Rumpfmuskulatur

## Stundenverlauf/Inhalte

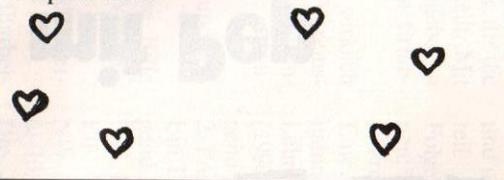
- \* Vor dem Brustkorb/Bauch Handinnenflächen aneinanderpressen



- \* Den Oberkörper bis maximal zur gestrichelten Linie sehr langsam hochheben und sehr langsam wieder ablegen; Beine angewinkelt!

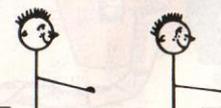


- \* Entspann Dich!



O: Matte hinlegen!

- \* **Sehr langsam** vom Ganzsohlenstand in den Hochziehenstand hochdrücken und absenken



Schluß folgt!

## Absichten und Gedanken

H: den Ball **nicht** auffangen, da zu hohe Belastungen im Rücken entstehen können

- \* statische Kräftigungsübung für die Unterarme

H: Atemhinweis geben

- \* Dynamische Kräftigung der Bauchmuskulatur

H: die Ausführung erfolgt nur bis zur gestrichelten Linie, weil nur bis dahin eine Kontraktion der Bauchmuskulatur erfolgt; danach vollziehen die Bauchmuskeln eine statische Haltearbeit, und der Lenden-Darmbeinmuskel arbeitet dynamisch. Bauch- und Rückenmuskulatur sind Haltemuskulaturen und können **nicht** mit Schnellkraftübungen à la Klappmesser trainiert werden.

- \* Dynamikwechsel

- \* Kräftigung der Fußmuskulatur, Gesamtkörperspannung aufbauen