

Fit-im-Team-Zirkel Hierbei handelt es sich weniger um ein Zirkeltraining, sondern um einen Vergleichswettkampf, welches Team die koordinativen Spielaufgaben an 8 Stationen am besten bewältigt.

Gleichgewichtszirkel Ein Übungsprogramm mit 10 Stationen. Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt zu den koordinativen Fähigkeiten mit einer großen Bedeutung sowohl in vielen sportmotorischen Fertigkeiten als auch in der Alltagsmotorik.

Koordinationszirkel Ein Übungsprogramm mit 8 Stationen. Es werden die 8 Koordinationsfähigkeiten Gleichgewicht, Antizipation, Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Rhythmus-, Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit trainiert.

Koordinationszirkel mit Ball

Koordinationszirkel mit Ball und Wand - Version 1

Koordinationszirkel mit Ball und Wand - Version 2 Ein Übungsprogramm mit 8 bzw. 12 Stationen, an denen die Koordinationsfähigkeiten mit einem Ball trainiert werden.

Zirkel "Wurf-Schuss-Treffer" Ein Übungsprogramm mit 12 Stationen. Hier geht es um die koordinative Fähigkeit "Steuerungsvermögen": Ein Ball (Tennisring, Frisbee) muss mit der Hand, dem Fuß oder mit einem Spielgerät in oder gegen ein Ziel geworfen, gestoßen, geschlagen oder geschossen werden. Die 12 verschiedenen Stationen werden jeweils zu zweit bewältigt.
