

Circuittraining

1. Grundlegendes zum Circuittraining

Was ist Circuittraining?

- Organisationsform
- Training mit größeren Gruppen

Was kann Circuittraining bewirken?

- Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit
- Figurtraining

Trainingssteuerung beim Circuittraining

- Funktionelle Übungsauswahl
- Belastungsdosierung
- Belastungskontrolle

Belastungsdosierung beim Circuittraining:

Trainingseffekt Trainingsziel	Belastungs- intensität (bzgl. auf 1 Wdh.- Maximum)	Belastungs- dauer (sec)	Dauer der Pause (sec)	Anzahl der Durchgänge
Allgem. Aerobe Ausdauer	niedrig (ca. 30 %)	lang (30-45 sec)	sehr kurz (15 sec)	2-3
Kraftausdauer (Körperstraffung)	mittel (ca. 40-50 %)	mittel (30 sec)	mittel (30-45 sec)	1-2
Muskelaufbau (Körperformung)	mittel-hoch (ca. 60-70 %)	mittel-kurz (20 sec)	lang (> 60 sec)	1-2
Maximalkraft (intramuskuläre Koordination)	hoch (ca. 80-90 %)	kurz (10 sec)	sehr lang (> 120 sec)	4-6

Beachte: bzgl. max. Hf. = 60 – 75 %

Funktionelle Übungsauswahl und Bewegungsqualität:

1. Überbelastungen von Rücken und Gelenken vermeiden
2. funktionell-anatomische Zusammenhänge beachten
3. Körperhaltung bzw. Grundspannung einnehmen
4. ... genau an die Übungsbeschreibungen halten
5. ... auf die richtige Atmung achten
6. Vorsicht bei „allmählich eintretender Ermüdung“!

2. Exemplarisches Allroundprogramm ohne Geräte

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. Arm-Bein-Diagonale | 7. Seitliegestütz mit Armheben |
| 2. Crunch | 8. Schrittwechselspringen |
| 3. Kreisel | 9. Kniewaage |
| 4. Laufen mit Armkreisen | 10. Einbeinkniebeuge |
| 5. Knieliegestütz | 11. Beinabspreizen |
| 6. Kleine Brücke (einbeinig) | 12. Hampelmann |

Im Folgenden werden die Übungen im Einzelnen kurz erklärt.

Station 1

Arm-Bein-Diagonale

In Bauchlage abwechselnd den linken oder rechten Arm und das jeweils gegenseitige Bein wenige Zentimeter vom Boden abheben und wieder senken.



Station 2

Crunch

In Rückenlage die Beine leicht gegrätscht anstellen. Die Fußspitzen anziehen und die Fersen gegen den Boden drücken.

Nun beide Hände „gegen einen Widerstand“ in Richtung Knie schieben.



Station 3

Kreisel

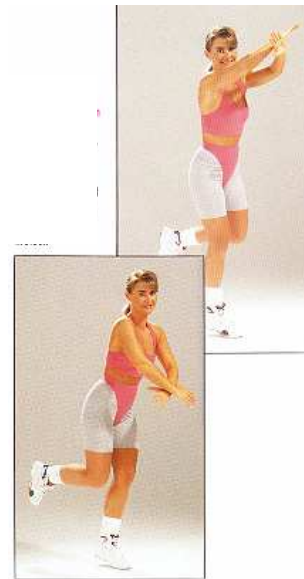
In Bauchlage die gestreckten Arme wenige Zentimeter vom Boden abheben und über die Seite nah über dem Boden zum Gesäß führen und wieder zurück.



Station 4

Laufen mit Armkreisen

Auf der Stelle laufen, dabei die Arme in regelmäßigem Wechsel in großen Bögen vor dem Körper kreisen.



Station 5

Knielieggestütz

In der Bankposition werden die Arme schulterbreit aufgesetzt und die Füße vom Boden abgehoben.

Nun die Arme beugen und strecken. Dabei den Körper in Grundspannung gerade halten, die Arme nicht ganz durchstrecken.



Station 6

Kleine Brücke (einbeinig)

In Rückenlage die Beine anwinkeln und mit angezogenen Fußspitzen etwa hüftbreit aufstellen. Ein Bein anheben und im Knie strecken.

Nun das Gesäß wiederholt vom Boden abheben, bis sich Oberschenkel und Oberkörper auf einer Linie befinden



Station 7

Seitliegestütz mit Beinheben

In Seitlage das Gesäß vom Boden abheben, bis sich der ganze Körper auf einer Linie befindet, und wieder absenken.

Ggf. dabei zusätzlich das obere Bein und den oberen Arm anheben.

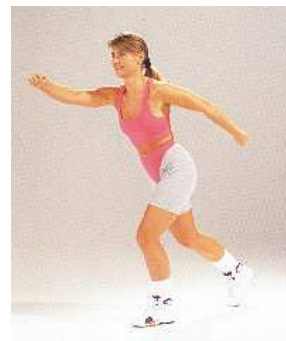


Station 8

Schrittwechselspringen

Aus einer weiten Schrittstellung beidbeinig abspringen und nach einem Schrittwechsel in der Luft wieder beidbeinig landen. Die Arme schwingen gegengleich mit.

Ggf. mit Zwischenfedern.



Station 9

Kniewaage

In der Bankposition wiederholt im Wechsel ein Bein nach hinten strecken, dabei die Fußspitze anziehen.

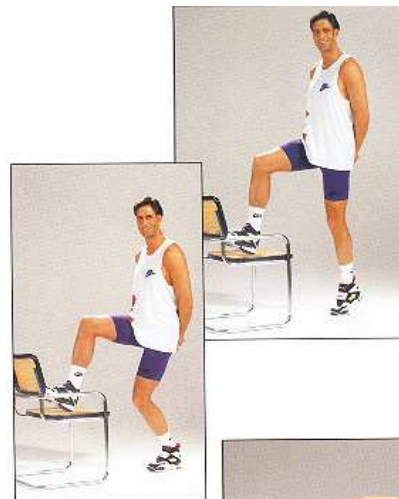
Ggf. dabei zusätzlich den gegengleichen Arm nach vorne strecken.



Station 10

Einbein-Kniebeuge

Ein Bein mit der Ferse auf einen Stuhl absetzen und dann das Standbein abwechselnd im Kniegelenk beugen und bis in den Zehenstand strecken.



Station 11

Beinabspreizen

In Seitlage das nach innen gedrehte Bein mit angezogener Fußspitze seitlich anheben und senken.
Dabei nicht mit dem Becken nach hinten ausweichen.



Station 12

Hampelmann

Abwechselnd in Seitgrätsche und Schlußstellung springen, dabei die Arme beim Grätschen über den Kopf zusammenführen, beim Schließen der Beine neben den Körper herunterführen.



Reflexion

- welche Übung war am schwersten?
- welche Übung wurde von den meisten Teilnehmern fehlerhaft durchgeführt?
- welche Übung würde ich kritisieren?
- welches System findet sich in der Übungsreihenfolge?
- für welche Adressatengruppe ist dieses Trainingsprogramm geeignet?
- ...

3. Lernziele dieser exemplarischen Unterrichtseinheit im Rahmen des Schulsports:

Ziele der Einheit:

1. Schüler sollen ein körpergerechtes Kraftausdauertraining durchführen und dabei die Arbeitsweise eines Muskels erfahren.
2. Schüler sollen Trainingsübungen korrekt ausführen können und die Aufbauprinzipien eines Kreis- bzw. Circuittrainings erarbeiten.

Die Schüler sollen ...

- ... ein vorgegebenes körpergerechtes Kraftausdauertraining an 12 Stationen durchführen und dabei die Muskelarbeit konkret spüren und wahrnehmen.
- ... die einzelnen Übungen kennen lernen und deren muskuläre Wirkung jeweils in Agonisten, Synergisten und Antagonisten einteilen.
- ... eine Hauptform der Kraft (Kraftausdauer) kennen lernen und als Ermüdungswiderstandsfähigkeit des Organismus bei langandauernden bzw. wiederholenden Kraftleistungen erspüren.
- ... die Vor- und Nachteile eines Circuittrainings kennen lernen.
- ... den jeweiligen Partnern bei der Übungsdurchführung helfen