

Fitness-Zirkel

Förderung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer und der Koordination

Vorbemerkungen / Ziele

Die körperliche Fitness ist für den Mensch in unserer heutigen Gesellschaft sehr bedeutungsvoll. Zum Erhalt der Fitness nimmt die Ausdauer in der Rangskala den ersten Platz ein. An zweiter Position folgt die Koordination. Die gesundheitliche Wirkung des Ausdauertrainings ist jedoch nur dann gegeben, wenn die Kriterien zur Belastungsdosierung und -kontrolle beachtet werden. Mindestens 10 Min./Tag bzw. optimal 3-4 mal/Woche 30-45 Min. Dauer sollte ein Training mit mittlerer Belastungsintensität unter Kontrolle der individuellen Trainingsherzfrequenz (50-70% der maximalen Herzfrequenz = 220 - Lebensalter) durchgeführt werden.

Zeit: ca. 90 Minuten

Teilnehmer/innen:

Jugendliche, Erwachsene

Material: Stationskarten mit Aufbau und Übungsbeschreibung; verschiedene Bälle, 2 kleine Kästen, 15 - 20 Keulen, 2 Gymnastikstäbe, 1 Weichbodenmatte, 2 - 3 Seilchen, 12 - 15 Pilonen, 6 Slalomstangen, 4 - 6 Kurzhanteln

Ort: Halle

Fitness

12/00

Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

EINSTIMMUNG (20 Min.)

- **Aufbau des Zirkelstationen**
Die TN bauen in Kleingruppen nach einem Aufbauplan die Stationen auf und erhalten eine erste Erläuterung über die Bewegungsaufgaben an den einzelnen Stationen.
- Verteilung von Stationskarten an die Teilnehmer/innen



Aufbauplan

- **Gehen/Laufen um die Geräte herum**
 - Die TN bewegen sich einzeln um die Geräte herum, die ein „Hindernis“ darstellen.
 - Die TN bewegen sich einzeln um die Geräte herum und berühren diese mit verschiedenen Körperteilen, z.B. Hand, Ellbogen, Knie, Fuß, Gesäß.
- **„Schattenlaufen“ um die Geräte herum**
 - TN 1 bewegt sich um die Geräte herum, TN 2 folgt.
 - TN 1 berührt nach freier Wahl mit verschiedenen Körperteilen einzelne Geräte, TN 2 macht nach.
- Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2) / Rollenwechsel

SCHWERPUNKT (30 Min.)

Durchführung des Zirkels:

Die Stationen werden paarweise durchlaufen. (Bei 3er-Gruppen entsprechend mehr Geräte bereitlegen). Die Übungszeit an den einzelnen Stationen beträgt 1 Minute; der Stationswechsel dauert 10 Sekunden; 2 Durchgänge.

Absichten / Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

- Erstes Kennenlernen der Stationen
- ➔ Den TN den Aufbauplan erklären (evtl. als Wandzeitung)
- ➔ Ergänzungshinweise zum Aufbau der einzelnen Stationen geben
- ➔ Jede Kleingruppe, die ihre Station aufgebaut hat, könnte diese auch für alle Teilnehmer/innen erläutern (Ergänzungshinweise durch die/den ÜL)

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems und Mobilisation der großen Gelenke
- ➔ Hinweis zur Vorsichtsmaßnahme an die TN geben, dass die Geräte nicht in Bewegung gebracht werden und niemanden gefährden!



PRAKTISCH für die PRAXIS

**Autorin:
Anette
Seiffert**

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

● Fitness-Zirkel-Stationen

1. „Wogging“

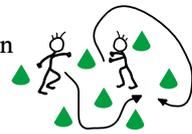
Mit den Kurzhanteln in den Händen kreuz und quer durch die Halle laufen/walken.

● *Kraftausdauerschulung der Armmuskulatur*



2. „Irrgarten“

Kreuz und quer um die aufgestellten Keulen laufen, ohne diese umzustößen.



● *Schulung von Reaktions- und Orientierungsfähigkeit auf engem Raum*

3. „Lokomotive“

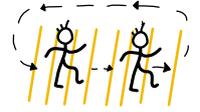
Zu zweit hintereinander die Stäbe fassen; kreuz und quer durch die Halle laufen.



● *Schulung der Anpassungsfähigkeit an eine/n Partner/in*

4. „Hindernislaufen“

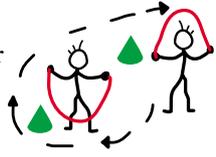
Über die Seilchen/Markierungen laufen, ohne diese zu berühren. Außenherum zum Ausgangspunkt zurücklaufen.



● *Schulung der Rhythmusfähigkeit*

5. „Seilchenlaufen“

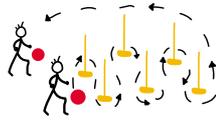
Mit dem Seilchen um die Pylonen oder Fähnchen herum laufen.



● *Schulung der Anpassungs- und Rhythmusfähigkeit*

6. „Slalomprellen“

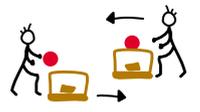
Prellen des Balles um die Slalomstangen. Außenherum zum Ausgangspunkt zurück laufen.



● *Schulung von Anpassungs-, Rhythmus- und Orientierungsfähigkeit sowie der Ballgeschicklichkeit und Gewandtheit*

7. „Ballstaffette“

Einen Ball aus dem Kasten herausnehmen, zum gegenüber stehenden Kasten laufen und wieder hineinlegen. Während des Laufens den Ball hochwerfen und fangen.



● *Dosierung und Differenzierung des Kräfteinsatzes*

8. „Mattenlaufen“

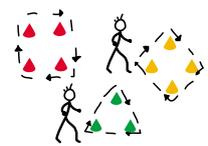
Auf der Weichbodenmatte (im Kniehebellauf) laufen.



● *Förderung der Kraftausdauer der Beinmuskulatur*

9. „Geometrie“

Um die einzelnen, aufgestellten Keulen-Geometrie-Formen herum laufen.

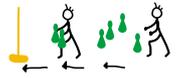


● *Schulung der Orientierungsfähigkeit*

10. „Kegelauf- und abbau“

Ein bis zwei Kegel einsammeln und auf der Gegenseite wieder abstellen, ohne dass diese umfallen.

● *Schulung der Geschicklichkeit*



● SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Min.)

● Geräteabbau (bis auf eine Keule je Paar)
Jede/s Paar (3er-Gruppe) baut ihre Station ab. Um den Geräteabbau abwechslungsreich zu gestalten, können sich die Paare „phantasievollle Tragetechniken“ einfallen lassen.

● *Gemeinsamer Abbau der Stationen, bei dem alle TN aktiv mithelfen.*
➔ *Auf rückschonende Tragetechniken achten!*

● AUSKLANG (10 Min.)

● „Keulenmassage“
Paarweise Rückenmassage mit der Keule im Stand oder im Droschkenkutschersitz auf der Bank



● *Entspannung*
➔ *Druckintensität mit dem/der Partner/in absprechen.*
➔ *Wirbelsäule und Nierengegend aussparen!*