

Sportspiele Zirkeltraining

Zirkeltraining ist eine effektive Trainingsmethode, die sich sowohl für den Individual- als auch für den Mannschaftssport eignet. Durch die abwechslungsreichen Übungen werden verschiedene Muskelgruppen trainiert, die Ausdauer gesteigert und gleichzeitig der Spaßfaktor erhöht.

[Badmintonzirkel](#) Ein Übungs- und Spielprogramm mit 7 Stationen. Ähnlich wie beim Minigolf werden Stationen aufgebaut. Ziel ist es, an jeder Station von der Startlinie aus mit möglichst wenigen Schlägen den Federball in ein Ziel zu befördern.

[Boulezirkel](#) Ein Übungs- und Spielprogramm mit 8 Stationen. Bei diesem Stationstraining werden die verschiedenen Legetechniken: Halbporteé, Hochporteé, Rollen und Effetwürfe geübt.

[Crossbocciazirkel in der Sporthalle](#) Ein Programm mit 12 Stationen zur Verbesserung der Zielgenauigkeit und Koordination. Bei diesem Stationstraining wird paarweise die Koordination mit Crossboccia-Kugeln geschult sowie das zielgenaues Werfen der Crossboccia-Kugeln geübt

[Fußballzirkel](#) Ein Übungs- und Spielprogramm mit 8 Stationen und unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad. Die an den Stationen verwendeten Geräte können durch alternativ vorhandene Geräte ersetzt oder variiert werden.

[Hockeyzirkel](#) Ein Übungs- und Spielprogramm mit 10 Stationen. Ähnlich wie beim Minigolf werden Stationen aufgebaut. Ziel ist es, an jeder Station von der Startlinie aus mit möglichst wenigen Schlägen den Hockeyball in sein Ziel zu befördern.

[Kegelzirkel in der Sporthalle](#) Ein Programm mit 8 Stationen zur Verbesserung der Zielgenauigkeit und Koordination. Bei diesem Stationstraining wird paarweise das Zielrollen auf Kegel und Joghurtbecher in spielerischer Form geübt, wobei die Idee des Kegels und seiner Wertung aufgegriffen wird.