

# Training

## «Circuit für alle»

In einer Trainingsstunde geben Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Variationen mit Hilfsmitteln wie kleinen Gewichten, Gummibändern und instabilen Unterlagen einen guten Spielraum, um sich möglichst variantenreich zu betätigen. Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung soll in regelmässigen Abständen gestaltet werden.

Die Leiterperson soll beachten, dass mit fortschreitender Ermüdung auch einfache Übungen immer anspruchsvoller werden. Im vorgeschlagenen Circuit sind die Übungen so gewählt, dass die Teilnehmer nicht am Boden liegen müssen. Geeignet sind die Übungen für Personen mit Rücken- oder Herzproblemen oder für ältere Teilnehmer.

### Vorteile eines Circuittrainings

- Viele Teilnehmer können auf engem Raum trainieren.
- Die wichtigsten Muskelgruppen können abwechselnd trainiert werden.
- Trainingsgeräte müssen nicht für alle Teilnehmer, sondern nur für einzelne Stationen angeschafft werden.
- Durch Variationen einer Übung innerhalb eines Circuits kann das Training sehr individuell auf die Teilnehmer angepasst werden.
- Anleitung zur Selbstständigkeit und zur Eigenverantwortlichkeit (Belastungsdosierung) der Teilnehmer.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Zahlenlauf</b> Auf einem Rasenplatz oder in der Sporthalle sind Nummern von 0–9 verteilt. Die Teilnehmer laufen ihr Alter ab, indem sie die entsprechenden Zahlen berühren.  <b>Variationen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Geburtsdatum ablaufen</li> <li>• Die Postleitzahl ablaufen</li> <li>• Die Telefonnummer ablaufen etc.</li> <li>• Zu zweit einen Weg in verschiedenen Tempi ablaufen</li> </ul>		Nummern
	<b>Anfersen</b> Im Laufen wechselseitig die Unterschenkel zum Gesäss führen (anfersen). Darauf achten, dass die Hüfte gestreckt ist (Gesässmuskeln anspannen) und die Knie nicht nach vorne ausweichen.		
	<b>Achterschlaufen</b> Stand auf einem Bein. Mit dem Schwungbein grosse Achterschlaufen mit maximalem Bewegungsumfang ausführen.		
	<b>Beinschwingen</b> Das Schwungbein kontrolliert vor und zurück schwingen. Auf aufrechte Oberkörper- und stabile Beckenposition achten. Beinwechsel.		Schwedenkasten

### Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Min

Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene

Kursumgebung: Sporthalle

### Lernziele

- Verbesserung der Kraftleistung
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen lernen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

### Sicherheit

Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.  
Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

### Postenblätter zum Ausdrucken

[Postenblätter](#) mit der Abbildung von erschwerenden oder erleichternden Formen, ermöglichen es den Teilnehmenden das Training selbstständig entsprechend ihrer Möglichkeiten zu gestalten.

### Einstieg und Ausklang

Mehr Inhalte zur Thematik Beweglichkeit auf [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Seitliches Beinpendeln</b> Das Schwungbein kontrolliert vor (oder hinter) dem Standbein hin und her schwingen. Hüftposition stabil halten und Oberkörper aufrichten. Beinwechsel.		Schwedenkasten
Hauptteil	35' <b>Circuit Training:</b> 8 Stationen sind in der Halle als Zirkeltraining aufgestellt.  Jede Übung wird 20-25 x wiederholt.  Zwischen den Übungen absolvieren die Teilnehmer jeweils 3 Durchgänge in der Koordinationsleiter, laufen einen Slalom um Malstäbe oder springen eine vorgegebene Sprungfolge mit dem Seil (aktive Pause).  Das Circuittraining zweimal absolvieren.		<a href="#">Postenblätter zu den einzelnen Stationen als pdf-Download</a>  Nummern
	Übungen: <b>Rücklehnen (gerade Bauchmuskeln)</b> A: Sitz auf einer Langbank oder Stuhl; Vorspannung der Bauchmuskulatur B: Aus der Vorspannung mit geradem Rücken nach hinten «lehnen» und einige Sekunden halten.  <b>Variation:</b> Während der Anspannung zusätzlich ein Gummiband auseinanderziehen.		Schwedenkastenelemente
	<b>Criss Cross (schräge Bauchmuskeln)</b> A: Sitz auf kniehohem Kasten; Finger an Hinterkopf; Ellenbogen bilden mit Schultern eine Achse. B: Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammen führen (Ellenbogen nicht zusammenklappen).		Schwedenkastenelemente

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	<b>Auf- und Abrollen (Rückenmuskeln)</b> A: Auf kniehohem Kasten oder Stuhl sitzen; nach vorne beugen. B: Langsam von der Lendenwirbelsäule her aufrollen und vom Kopf her wieder einrollen.		Schwedenkasten-elemente
		<b>Erhöhtes Brett (Rumpfstabilisation)</b> A: Stütz an hüfthohen Kasten, an die Sprossenwand oder an einen Tisch. Spannung der tiefen Bauchmuskulatur; Körper gestreckt; Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. B: Aus dieser Vorspannung das gestreckte Bein mit Fersenschub nach hinten führen.		Schwedenkasten-elemente
		<b>Ellenbogenpresse (Schultermuskulatur)</b> A: Schräg an die Wand gelehnt, die Füsse 1 bis 2 Schuhlängen von der Wand entfernt, Ellenbogen rechtwinklig gebeugt; Oberarme seitlich in Schulterhöhe. B: Gestreckter Körper mit den Armen nach vorne wegdrücken, bis die Schulterblätter etwa 5 cm von der Wand abgehoben sind.		
		<b>Seitliches Beingleiten (Hüftmuskulatur)</b> A: Stand vor der Sprossenwand; Standbein leicht gebeugt. B: Spielbein auf einem Teppichresten oder anderer rutschigen Unterlage; Spielbein gestreckt maximal zur Seite führen und wieder heranziehen.		Rutschige Unterlage
		<b>Kniebeugen (Beinmuskulatur)</b> A: Stand vor einem Bänkli oder grossen Stein; Vorspannung der Rumpfmuskulatur. B: Knie beugen und fast auf das Bänkli absitzen und wieder aufstehen.		Schwedenkasten-elemente

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	<b>Erhöhte Liegestütz (Armmuskulatur)</b> A: Liegestützstellung an die Sprossenwand, einen Kasten oder ans hüfthohe Reck. B: Bauchmuskulatur anspannen und Schulterblätter stabilisieren; Arme beugen und strecken.		Schwedenkasten
	Ausklang	10'	<b>Treppenstand</b> Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.	
<b>Hamstring-Stretch</b> Ferse auf eine niedrige Erhöhung aufsetzen und Fussspitze anziehen. Das Knie nicht überstrecken. Oberkörper mit geradem Rücken (Becken nach vorne kippen) so weit wie möglich nach vorne neigen.			Schwedenkasten-element	
<b>Pantherschritt</b> Grosser Ausfallschritt vorwärts. Abwechselnd das vordere Knie beugen (tief gehen) und strecken. Beim Tiefgehen die Hüfte maximal nach vorne unten drücken (Gesäss anspannen). Auf einen aufrechten Oberkörper achten.				
<b>Entspannen</b> Gut einatmen und dabei die Arme in die Höhe strecken. Die Arme langsam ausgestreckt neben dem Körper senken und dabei gut ausatmen.				