

11 | 2012

Inhalt Monatsthema

Circuit aufstellen	2
Trainings	
• Radsport: Ausdauer/Kraft	3
• OL: Ausdauer/Kraft	9
• Judo/Schwimmen/Ringen: Kraftausdauer	12
• Tennis: Kraft	15
• Schwimmen: Kraft	17
• Fussball: Kraft	21
• Inlinehockey: Kraft/Ausdauer	24
• Geräteturnen: Kraft	26
Hinweise	30
Anhänge	

Kategorien

- Alter: 16–20 Jahre
- Leistungsmodell: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit
- Niveaustufe: Fortgeschrittene und Köhner



Konditions-Circuittraining

In zahlreichen Sportarten steht im Wintertraining die Verbesserung der konditionellen Aspekte auf dem Programm. Dabei sind Circuittrainings bei Athleten beliebt, weil sie abwechslungsreich sind und gewisse spielerische Elemente nicht ausschliessen.

Wer ist nicht schon mindestens einmal in seinem Sportlerleben von einem Posten zum anderen gegangen, um abwechslungsweise seine Kraft-, Ausdauer- oder Schnelligkeitsübungen abzuspuhlen? Sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport ist das Circuittraining eine der am häufigsten angewandten Organisationsformen. Das Aneinanderreihen von unterschiedlichen Übungen trägt dazu bei, Belastungs- und Erholungsphasen optimal aufeinander abzustimmen und verhilft zu ausgewogenen Trainingseffekten und einem globalen Muskelaufbau. Zudem ist der spielerische Aspekt eines Circuittrainings nicht zu unterschätzen, denn er unterbindet Routine und Langeweile. Aus physiologischer Sicht ist der Nutzen dieser Organisationsform bescheiden: Die Steigerung von Kraft und Ausdauer ist bei einem herkömmlichen Training (z. B. Intervalltraining) etwas höher. Das ist unbestritten. Und ein Circuittraining wird ein (sportarten-)spezifisches Training kaum ersetzen.

Ein gemeinsamer roter Faden

Genauso wie andere Trainingsformen lässt sich ein Circuittraining nicht einfach so improvisieren. Es folgt einem genauen und sinnvollen Ablauf. Der Konzeption muss also viel Gewicht beigegeben werden: Wer ist die Zielgruppe, zu welchem Zeitpunkt in der Saison wird das Training durchgeführt, welche Faktoren sollen trainiert werden? Solche Fragen sollten von Anfang an beantwortet und die auf der nächsten Seite festgelegten Grundsätze (Auswahl und Dauer von Übungen, Pausen, etc.) von Leiterinnen und Trainern befolgt werden. Sie sind die wesentlichen Elemente, um die Intensität eines Trainings zu steuern und eine hohe Bewegungsqualität in den einzelnen Übungen zu gewährleisten.

Sechzehn ausgewählte Programme

Die Vorschläge unseres Monatsthemas beziehen sich auf acht Sportarten (siehe Inhaltsverzeichnis), die vor allem im Winter Wettkampfpause haben. Auf Sportarten, die im Winter durchgeführt werden, wie z. B. Schneesport, Eishockey oder andere Teamsportarten wie Volleyball, Handball oder Unihockey wurde bewusst verzichtet. Selbstverständlich können die vorgeschlagenen Übungen – mit entsprechenden Anpassungen – auch in anderen Sportarten verwendet werden. In dieser Broschüre sind acht Programme für jugendliche Leistungssportler zwischen 16 und 20 Jahren zu finden, die immer nach dem gleichen Schema aufgebaut sind: Einstieg, Hauptteil (Circuit) und Abschluss. Weitere acht Trainingseinheiten für Athleten zwischen 11 und 15 Jahren werden als Downloads auf www.mobilesport.ch angeboten. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Circuit aufstellen

Ein gutes Circuittraining soll für die Athleten intensiv sein. Sie lernen die Anstrengung in der Gruppe zu meistern und können sich zugleich für die Wettbewerbsphase vorbereiten. Dabei sind einige Prinzipien zu befolgen.

Durchführung: Ein Circuittraining findet während der allgemeinen Vorbereitungsphase auf die Saison statt und sollte während rund zwei Monaten ein- bis zweimal pro Woche neben dem sportartenspezifischen Training durchgeführt werden. Die Wahl und die Dauer der Übungen sowie der Pausen sollen auf das Niveau der Teilnehmenden und je nach Zielsetzungen regelmässig angepasst werden. Die Trainerin oder der Trainer kann ein Circuittraining auch während der Saison einplanen und so einen «Erinnerungseffekt» hervorrufen.

Konditionelle Aspekte: Ein Circuit ist eine gemischte Trainingsform. D. h., es werden in der Regel mehrere Aspekte der Kondition trainiert. Zudem werden in Circuits oft koordinative Elemente berücksichtigt und trainiert. Ein Beispiel für Mountainbiker: Ein Circuit mit alternierenden Sprungübungen (Laktatproduktion) und aktiven Pausen (Laktatabbau, Verbesserung der Koordination) bewirkt, dass die Leistungen bei Steigungen (Belastung) und bei Abfahrten (Koordination unter Belastung) verbessert werden.

Übungen und Pausen: Ein Training besteht aus rund 10 Übungen, die durch aktive oder passive Pausen unterbrochen werden. Die Dauer dieser beiden Phasen sowie die Aktivität bestimmen die Intensität und die körperliche Belastung. Kurze oder aktive Pausen erlauben es, die Aktivität des kardio-vaskulären Systems konstant zu halten. Mit jungen Athleten sind kurze Übungsphasen und eine längere Erholung sinnvoll, um eine gute Bewegungsqualität während der Übungen zu gewährleisten. Bei Ermüdung werden Bewegungsabläufe weniger flüssig und die Gefahr von Verletzungen wird grösser. Deshalb ist es wichtig, dass die einzelnen Übungen bekannt sind und bereits vor einem Circuittraining einzeln durchgeführt wurden.

Übungsfolge: Die verschiedenen Muskelgruppen sollten abwechslungsweise beansprucht, und es muss auf genügend Erholung geachtet werden. Beispiel: Nach vertikalen Sprüngen folgt eine Kräftigung des Trizeps, danach ein Sprint, danach die Rumpfstabilisation usw. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zur verstärkten Ermüdung und die Bewegungsqualität nimmt ab. Sind die Ermüdungserscheinungen zu gross, müsste eine Übung abgebrochen werden.

Dauer eines Circuittrainings: Zwischen 30 und 45 Minuten für 3 Durchgänge, wenn eine Runde ca. 10 Minuten dauert (Zehn Posten inkl. Pausen). 2 bis 3 Minuten Pause zwischen den einzelnen Runden.

Training

RadSPORT (16–20): Ausdauer/Kraft

Die Jugendlichen stärken in diesem Circuit die Beinmuskulatur und arbeiten an der Rumpfstabilität. Darüberhinaus wird die Ausdauer mit spezifischen Übungen verbessert.

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Sporthalle

Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit mit Jugendlichen
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Stärkung der Beinmuskulatur

Intensität

- Hoch



Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen





Postenblatt





[Eine Datei mit sämtlichen Posten ist als pdf erhältlich.](#)


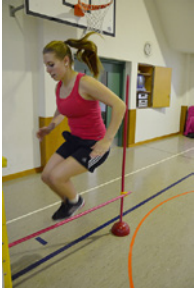


	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' Namensspiel mit Zeitung Eine Zeitung wird zu einem Schläger gerollt, allenfalls zusammengeklebt. Alle Sportler bis auf einen stehen in einem Kreis, eine Person steht in der Mitte des Kreises. Jemand aus dem Kreis beginnt und ruft einen Namen von jemandem der Gruppe. Die aufgerufene Person muss sofort einen anderen Namen rufen. Derjenige im Kreis versucht die aufgerufene Person mit der Zeitung zu treffen, bevor der aus dem stehenden Kreis einen Namen rufen kann. Trifft derjenige mit der Zeitung eine Person, bevor dieser einen anderen Namen rufen kann, muss der getroffene in den Kreis. Der Sportler, der vorher die Zeitung hatte, ruft nun einen neuen Namen etc.		Zeitung Kleber
	Pseudonym-Spiel mit der Zeitung Das gleiche Spiel wie oben, nur dass sich jeder einen Phantasienamen ausdenkt. Jeder teilt der Reihe nach seinen Namen mit, und die anderen versuchen sich diesen zu merken. Dies macht das Spiel wesentlich schwieriger, weil man sich die vielen unbekannt Namen merken muss und auch seinen eigenen Namen wieder erkennen muss.		Siehe oben
	Laufen mit Zuspiel mit Pseudonym Alle laufen kreuz und quer durch die Halle, einige haben einen Ball. Einer mit einem Ball ruft einen der vorher gewählten Pseudonym und spielt den Ball dann dieser Person zu.		Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände
Hauptteil	40' Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: Es starten alle am Kraftposten an verschiedenen Stationen. Nachher verteilt es sich je nach Tempo der Teilnehmenden. Kraft-Stationen jeweils doppelt zur Verfügung stellen • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: Kraft je nach Angabe auf der Karte • Pause: Keine, das Würfeln und Ball werfen ist die aktive Pause • Circuitwiederholungen: Ein Durchgang, bis die Zeit um ist, also 30 Minuten 		
	Circuit «Ausdauer/Kraft» aufstellen	Siehe Organisation in der Halle	Siehe unten


		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Laufstrecke</p> <p>Start: Jeder zieht eine Karte, bis alle Karten gezogen wurden. Dann werden die Karten abgelegt und jeder begibt sich auf seinen Kraftposten.</p> <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübung nach vorgegebener Anzahl durchführen • Ball holen und Ziel treffen • Ev. Extraschleife: <ul style="list-style-type: none"> → Ziel getroffen: weiter zu den Würfeln → Ziel nicht getroffen: Den geworfenen Ball holen, mit dem Ball eine Ex-trarunde laufen und versuchen, nochmals zu treffen. So lange eine Ex-trarunde laufen, bis der Ball im Ziel ist. Sobald der Ball im Ziel gelandet ist, weiter zu den Würfeln • Würfeln und gewürfelte Zahl auf das eigene Blatt schreiben • Laufstrecke nach vorne joggen <ul style="list-style-type: none"> → In jedem Reifen zehn Tappings und in den nächsten Ring, bis alle Ringe durchlaufen sind → Auf der Langbankstrecke über die beiden umgedrehten Langbänke laufen → Auf der Einbeinstrecke jeweils abwechselungsweise drei Mal mit linkem Bein, drei Mal mit dem rechten Bein hüpfen → 20 Mal Springseilen → Hindernissprünge: Über vier Kastenmitelteile oder andere Hindernisse springen → Durch die Slalomstrecke laufen → 20 Mal über eine Linie hin- und herhüpfen → Laufstrecke zurück joggen • Eine Karte ziehen und die angezeigte Kraftübung in der vorgegebenen Anzahl durchführen • Ball holen und Ziel treffen • Etc. <p>Ende: Parcours wird nach 30 Minuten abgebrochen und jeder zählt seine Würfelzahlen auf dem Blatt zusammen. Sieger ist, wer am meisten Punkte hat.</p>	 	<p>Würfel Zettel und Stift pro Sportler 15 Kärtchen mit Nummern 1–15 Postenblatt</p>

Hauptteil

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
40'	<p>Posten 1: Barren durchhängeln (Schulterpartie) Mit den Armen einmal durch den Barren hängeln.</p>		Barren
	<p>Posten 2: Hocksprünge (Beinmuskulatur) Mit den Händen die Langbank halten und 20 Sprünge über die Langbank machen.</p>		Langbank
	<p>Posten 3: Seitliche Sprünge (Beinmuskulatur) Seitlich auf ein Kastenoberteil springen und wieder runter ohne Unterbruch. 20 Mal hochspringen.</p>		Kastenoberteil
	<p>Posten 4: Umgekehrte Liegestütze (Oberarme und Schulterpartie) Verkehrt auf zwei Kastenoberteilen oder einer Langbank 30 umgekehrte Liegestützen machen.</p>		Zwei Kastenoberteile oder Langbank

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
40'	Posten 5: Bauchmuskel (Bauchmuskulatur) 30 Situps machen.		
	Posten 6: Rumpfspannung Abwechselnd Beine heben und so 50 Schritte machen.		
	Posten 7: Hantelübung (Schulterpartie) Arme im rechten Winkel nach oben halten. Zwei Hanteln in den Händen, die Arme vor das Gesicht halten und nach hinten drücken. 30 Wiederholungen.		2–4 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen
	Posten 8: Vorrollen, Liegestütz, Zurückrollen (Rumpfspannung der Arm- und Schulterpartie) Mit dem Bauch auf dem Swissball nach vorne rollen, so dass nur noch die Schienbeine auf dem Ball sind, 1 Liegestütz machen, wieder zurückrollen. Fünf Mal wiederholen.		1–2 Swissball

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 9: Paddeln (Rumpfmuskulatur) Auf dem Bauch liegen, Arme und Beine vom Boden heben, mit Armen und Beinen 30 Sekunden in der Luft paddeln.		
		Posten 10: Hürdensprung (Beinmuskulatur) Ohne Unterbruch seitlich 20 Sprünge über die Hürde und zurück.		Hürde oder anderes Hindernis
		Posten 11: Stern (Rumpfmuskulatur) Seitlich auf einen Arm gestützt, ein Bein und einen Arm abspreizen. Spannung 30 Sekunden halten.		
		Posten 12: Seitliche Stütze auf dem Ball (Rumpfmuskulatur) Seitlich auf einen Ball stützen und Spannung 30 Sekunden halten.		Ball

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40' Posten 13: Körperspannung (Rumpfmuskulatur) Auf dem Rücken liegend, Füße auf einem Gymnastikball und Körper spannen 20 Mal das Knie zum Kinn ziehen. Das Gesäss ist in der Luft.		Ball
	Posten 14: Körperspannung (Rumpfmuskulatur) Füße auf einem Gymnastikball und Knie abwechselungsweise 20 Mal zum Kinn ziehen.		Ball
	Posten 15: Brückenspannung (Rumpfmuskulatur) Auf die Arme aufgestützt, Gesicht nach oben, 30 Sekunden die Spannung halten.		
	Material aufräumen		
Ausklang	5' Auslaufen Nochmaliges lockeres Joggen durch die Halle und den Ball jemandem zuwerfen mit zuvor gewähltem Pseudonym. Siehe Einstieg, 3. Spiel.		Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände

Autorin: Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport

OL (16–20): Ausdauer/Kraft

Während dieses Trainings werden Ausdauer und Kraft besonders trainiert. Zudem lernen die Athleten dank spezifischer Übungen das Kartenbild rascher zu erfassen.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

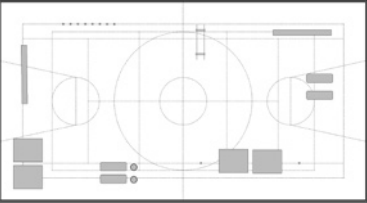
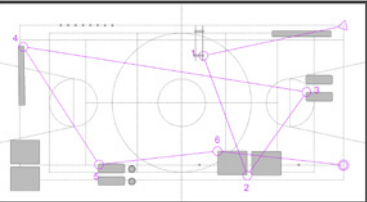
Umgebung: Innen

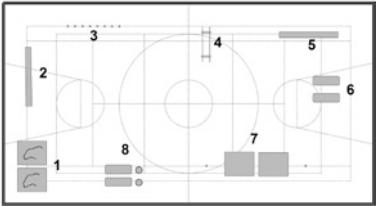
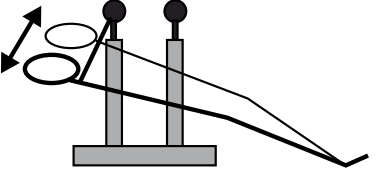
Lernziele

- Einstieg: Kartenbild rascher erfassen, Entscheidungsfähigkeit, -Qualität und -Tempo verbessern, Merkfähigkeit von Kartenbild und Postenstandorten verbessern.
- Hauptteil: Hohe Intensität, Körperspannung, Abwechslung
- Ausklang: Merkfähigkeit von Kartenbild, Routen, Postenstandorten etc. verbessern. Abzeichnen üben: Kartenbild auswendig lernen und sauber einzeichnen.

Vorlagen

Die Broschüre OL-Training in der Halle kann via www.ol-shop.ch bestellt werden. Einige Vorlagen können auch direkt unter www.swiss-orienteeing.ch bestellt werden.

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	30'	<p>Geräte-OL</p> <p>Sportgeräte gemäss der Kartengrundlage aufstellen (Bild 1). Die Leiterin setzt die Posten (SI-Einheiten oder Zangen), während die Teilnehmenden einige Runden über die Hindernisse laufen. Das eigentliche Aufwärmen besteht aus einem «normalen OL». Die Teilnehmenden können so viele Bahnen laufen (Beispiel Bild 2), wie sie wollen.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niveau anpassen <p>Die Anforderungen können einerseits über die Schwierigkeit der Bahnen und andererseits durch den Kartenkontakt beeinflusst werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfach: Karte immer offen in der Hand mittragen. • Mittel: Karte zugefaltet in der Hand halten. • Schwierig: Alles auswendig ablaufen. <p>Bemerkung: Da das Auf- und Abbauen der Geräte ziemlich aufwändig ist, empfiehlt es sich, diese nicht nur zum Aufwärmen einzusetzen, sondern gerade für das Circuit-Training zu verwenden.</p>	 <p>Bild 1</p>  <p>Bild 2 (Siehe Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»)</p>	<p>Verschiedene Geräte:</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 dicke Matten 1 Sitzbank 10 Malstäbe Barren 1 Langbank 2 Medizinbälle <p>Laufkarten: Postenübertragungsvorlagen oder Kopien in genügender Anzahl.</p> <p>SI-Einheiten: Posteneinheiten, Löscher, Prüf-, Start- und Zieleinheiten; Auslesestation mit Thermodrucker; SI-Badges, falls die Teilnehmenden diese nicht selbst mitbringen.</p> <p>Alternativen zu SPOR-Ident: Zangen und Kontrollkarten sowie eine Stoppuhr, falls die Zeit gemessen wird. Zahlen auf Klebstreifen, und diese müssen zusammengezählt werden – «Mathe-OL».</p> <p>Falls Teilnehmende beim Aufstellen helfen sowie als Reserve: Hallenkarten mit eingetragenen Geräten ohne Posten.</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45'	<p>Circuittraining: Die Teilnehmenden verteilen sich auf die 8 Posten (2 Personen pro Posten) und trainieren während 40 Sekunden an ihrem Posten. Nachher haben sie 20 Sekunden um zum nächsten Posten zu wechseln. Nach einer Runde werden 5' Pause gemacht. Total 3 Wiederholungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 2 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 40 Sekunden • Pause zwischen Blöcken: 20 Sekunden, Postenwechsel • Circuitwiederholungen: 3 	 <p>Siehe Ablauf der Posten für den Circuit OL</p>	2 Springseile 4 dicke Matten 1 Sitzbank 10 Malstäbe Barren 1 Langbank 2 Medizinbälle
		<p>Posten 1: Seilspringen auf dicken Matten</p> <p>Posten 2: Rumpfbeugen mit Füßen auf der Sitzbank</p> <p>Posten 3: Slalom um die Malstäbe, retour direkt</p> <p>Posten 4: Klimmzüge an den Barren (siehe Skizze)</p> <p>Posten 5: Auf Langbank springen und auf andere Seite runterspringen</p> <p>Posten 6: Unterarmstütz, Beine abwechselnd anheben</p> <p>Posten 7: Über die beiden dicken Matten laufen und jeweils zum Wenden um die Malstäbe</p> <p>Posten 8: Liegend, Medizinball von der linken in die rechte Hand rollen</p>		P1: 2 Springseile, 2 dicke Matten P2: 1 Sitzbank P3: 8 Malstäbe P4: Barren P5: Langbank P6: Matten P7: 2 dicke Matten, 2 Malstäbe P8: 2 Medizinbälle

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>15' Abzeichnen</p> <p>Mit dem Material des Circuit-Trainings wird eine Hindernislaufrunde gestaltet. Am Start liegen Karten (1 pro 2 Teilnehmer) mit (ca.) 20 sauber eingezeichneten Posten (Püst). Am Ziel liegt für jeden eine gleiche leere Karte. Die Teilnehmer merken sich ab Püst eine Anzahl Postenstandorte, laufen durch den Hindernislauf zu ihrer leeren Karte und tragen die Posten dort ein. Die Püst bleibt dabei an ihrem Platz liegen. Wer hat zuerst alle Posten richtig übertragen?</p> <p>Die Läuferinnen kontrollieren nach einigen Posten selbstständig mit der Vorlage und besprechen/reflektieren ihre Übung mit der Leiterin.</p> <p>Vorbereitung: Püst-, Abzeichnungs- oder Vorlage-Karten vorbereiten. Hier können gut alte Karten verwendet werden, die nicht mehr aktuell sind oder die schon einen alten Bahneindruck haben. Jeder Teilnehmer braucht dazu eine weitere leere Karte. Kontrollfolie (evtl. mit A4-Zeigetasche) erstellen.</p> <p>Variationen</p> <p>Niveau anpassen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfach: Karte immer mitnehmen. • Mittel: Karte nicht mitnehmen, am Platz liegen lassen. • Schwierig: Sich mehrere Posten aufs Mal merken. <p>Einfacher</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nur gleiche Symbole verwenden. <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nicht ausschliesslich Posten, sondern Linien übertragen. • Spezialkarten verwenden: ohne Strassen, nur Höhenkurven etc. • Von schwarz-weisser Vorlage auf farbige Karte übertragen oder umgekehrt. • Karten mit verschiedenen Massstäben verwenden. 		<p>Vorlage-Karten genügend leere Karten für die Teilnehmer Kontrollfolie.</p>
	Material aufräumen		

Autor: Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL

Quelle: Broschüre «[OL-Training in der Halle](#)»

Judo/Schwingen/Ringen (16–20): Kraftausdauer

In Kampfsportarten wird die Hüftmuskulatur besonders beansprucht. Es ist also wichtig, für die entsprechenden Muskeln eine spezifische Kraftausdauer aufzubauen.

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Innen (auf der Matte bzw. im Sägemehl)

Lernziel






- Spezifische Kraftausdauer für die Muskulatur des Hüftbereichs mittels allgemeiner und spezieller Übungen verbessern.

Sicherheit

- Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung der Teilnehmenden auf der ganzen Übungsfläche achten.
- Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungs-freies Üben zu gewährleisten.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Seilspringen In der Fortbewegung: Hopserlauf – Seitgalopp – Anfersen – Kniehebellauf – Sprunglauf Am Ort: Doppeldurchschlag – überkreuzen – überkreuzen mit Seilschwingen rückwärts – seilspringen mit Ausfallschritten – seilspringen mit Grätschritten – seilspringen mit Kreuzschritten Sprungkombinationen <ul style="list-style-type: none"> • zwei Ausfallschritte, Grätschritt überkreuzen, Doppeldurchschläge, hintereinander mit Zwischensprung • dasselbe, jedoch ohne Zwischensprung • wie erste Übung, jedoch Seil rückwärts schwingen 		1 Springseil pro Person
	40' Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe Angabe pro Übung • Verschiedene Schwierigkeitsgrade: je nach Partner (Grösse, Gewicht), Partnerwechsel nach jeder Runde • Pause zwischen Übungen: keine (Postenwechsel) • Circuitwiederholungen: 2–4 Runden (ca. 12 Min. pro Runde) 		
Hauptteil	Circuit aufstellen	Die ganze Gruppe macht paarweise der Reihe nach miteinander einen Posten nach dem anderen durch	Medizinbälle
	Posten 1: Rock 'n' Roll Beide haben einen Judogürtel (Seil, Schwinger-Ledergurt) umgebunden. Der Ausführende fasst auf beiden Seiten unter den Armen des Partners auf dem Rücken in den Gürtel, hebt den Partner an und schwingt ihn mittels Einsatz einer Bein- und Rumpfmuskulatur von der einen Hüftseite auf die andere.	10x (5 re, 5 li)	
	Posten 2: Partner mit Gürtel ausheben Die beiden stehen sich gegenüber, halten im Rücken des Partners einen doppelt zusammengefalteten (geviertelten) Judogürtel (alternativ: Seil) in den Händen wobei auf der einen Seite unter dem Arm des Partners, auf der anderen Seite über dem Arm des Partners gefasst wird. Auf Kommando versuchen beide, einander mit dem Gürtel vom Boden abzuheben.	1 Minute	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40' Posten 3: Te-guruma (Hochschwung) ausheben Den Partner mit Te-guruma ausheben (Ringern und Schwingen: Hochschwung, aber nur Ausheben vom Stand).	7–10x re, 7–10x li	
	Posten 4: Turnen <ul style="list-style-type: none"> • A steht stabil, B nimmt Anlauf und macht einen Stütz auf den Schultern des Partners, A beugt sich langsam mit seinem Oberkörper nach vorne ab, B geht in den Handstand (3 Sek. halten) und rollt danach vorwärts ab • Flic Flac vorwärts über Partner in der hohen Bank (Hände nahe an Partner am Boden aufsetzen) • Flic Flac rückwärts über aufstehenden Partner: A steht mit gespreizten Beinen am Boden, B steht hinter A. B beugt sich vor und steckt seinen Kopf zwischen den Beinen von A durch. B hält A an den Beinen/Unterschenkeln fest. A beginnt, seinen Körper kontrolliert nach hinten zu beugen – B steht währenddessen auf – bis A die Hände auf dem Boden aufsetzen kann. Dann lässt B die Beine von A los (für Fortgeschrittene – anfangs Hilfestellung durch Trainer geben). 	Je 5x pro Übung	
	Posten 5: O-goshi (Hüfter) angreifen – ausweichen A greift mit O-goshi (Ringern und Schwingen: Hüfter) an, B weicht aus und greift selbst an, A weicht wiederum aus und greift selbst an etc.	5x re, 5x li	
	Posten 6: Ura-nage (Schleuder bzw. Schlung) ausheben rechts und links Den Partner mit Ura-nage ausheben (Ringern: Schleuder, Schwingen: Schlung, aber nur Ausheben vom Stand).	7–10x re, 7–10x li	
	Posten 7: Bärenringen mit und/oder ohne Griff Die beiden Partner stehen sich gegenüber und versuchen, einander mit den Armen zu umklammern und vom Boden abzuheben.	1 Minute	
	Posten 8: Medizinballwerfen rückwärts In leichter Rechts- bzw. Linksauflage stehen, aus dem Stand Tiefgehen, den Medizinball rückwärts über die eine oder andere Schulter werfen (leichtes Rückwärtsspringen, ggf. in Bogenspannung auf dicke Matte fallen lassen). Auf eine aktive Bein- und Hüftarbeit achten.	5–8x über die rechte, 5–8x über die linke Schulter	1 Medizinball pro Paar, ggf. dicke Matte
	Material aufräumen		

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	10'	<p>Beinharmonika</p> <p>In Kauerstellung mit den Armen die Oberschenkel «umarmen». Beine bis in die maximale Dehnung strecken und wieder in Kauerstellung beugen, ohne die «Umarmung» zu lösen. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.</p>	 <p>10–15x</p>	
		<p>Katzenbuckel</p> <p>Im Vierfüßlerstand abwechselnd die Wirbel nach oben drücken und den Kopf einrollen (Katzenbuckel) bzw. die Wirbel nach unten ziehen und das Kinn hoch drücken (Pferderücken).</p>	 <p>10–15x</p>	
		<p>Rumpfspirale</p> <p>Auf dem Rücken liegend ein Bein anwinkeln, das andere strecken. Das angewinkelte Knie mit dem Gegenarm über das ausgestreckte Bein ziehen und gegen den Boden drücken. Schulter und Arm am Boden «verankern».</p>	 <p>15–20 Sek pro Seite, evtl. mehrmals wiederholen</p>	
		<p>Iliopsoas</p> <p>Im Ausfallschritt das hintere Bein mit dem Knie am Boden aufsetzen, das vordere Bein mit dem Fuss am Boden aufsetzen, das Knie anwinkeln, beide Hände auf das Knie des vorderen Beines legen. Die Hüfte möglichst weit nach vorne unten drücken und Position halten, Oberkörper aufgerichtet.</p>	 <p>15–20 Sek pro Bein, evtl. mehrmals wiederholen</p>	
		<p>Wiege</p> <p>In der «Päckliposition» die Knie zu den Ohren ziehen und auf dem Rücken hin- und herrollen.</p>	 <p>10–15x</p>	

Autorin: Monika Kurath, J+S-Fachleiterin Judo/Ju-jitsu

Tennis (16–20): Kraft

Spezifische Übungen für die Beine sowie für den Rumpf stehen in diesem Training im Zentrum. Sie sollen eine Verbesserung der tennisspezifischen Kraftleistung erwirken.

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Innen/ausser

Lernziele

- Verbesserung der tennisspezifischen Kraftleistung
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen können
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Intensität

- mittel – hoch

Sicherheitsmassnahmen

- individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15' Tupfball 2 Teams gegeneinander; jeweils 1 Team hat 60 Sekunden Zeit, möglichst viele gegnerische Spieler abzutupfen.		Tennisball
	Schnappball 2 Teams gegeneinander; 10 Pässe in der eigenen Mannschaft geben einen Punkt; verschiedene Zuspielformen einbauen (direkt – mit Bodenpass – nur schwächere Hand – ...).		Tennisball
Hauptteil	35' Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Disposition in der Halle: halbes Tennisfeld • Personen pro Posten: 1–2 • Dauer pro Übung: 60 Sekunden • Pause zwischen Übungen: 60 Sekunden aktive Pause (30 Sekunden «normales» Seilspringen, 30 Sekunden mit Varianten) <ul style="list-style-type: none"> Seilspringen; Variationen: <ol style="list-style-type: none"> 1. langsam – schnell 2. nur aus dem Fussgelenk abdrücken 3. Hampelmann 4. Ausfallschritte (vorne – hinten) 5. Doppelsprünge 6. 5x Skipping links – rechts 7. 5x Anfersen links – rechts 8. Tapping • Circuitswiederholungen: 2 • Ersatzübungen falls Pause zwischen zwei Posten: Eine vorgegebene Strecke locker joggen (evtl. mit Fussball passen zu zweit) 		
	Posten 1: Schräge Bauchmuskulatur «Scheibenwischer» (auf dem Rücken liegend Beine rechts und links senken).	Einzelarbeit	
	Posten 2: Gerade Bauchmuskulatur Sit-ups mit Tennisball werfen; wenn der Trainierende oben ist, wirft er dem Vis-à-vis den Tennisball zu.	Partnerarbeit	Tennisball
	Posten 3: Rückenstrecker Bauchlage, Oberkörper, Arme und Kopf wenig vom Boden abheben; Tennisball von rechts – links – anschl. dem Vis-à-vis zuwerfen.	Partnerarbeit	Tennisball
	Posten 4: Seitliche Bauchmuskulatur Seitposition aufgestützt; Ball dem Vis-à-vis zuwerfen/zurollen.	Partnerarbeit	Tennisball

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	Posten 5: Wadenmuskulatur Auf Treppe stehend aus Fussgelenk nach oben drücken und wieder zurück (ein- und beidbeinig).	Einzelarbeit	Erhöhte Unterlage (z.B. Treppenstufe)
		Posten 6: Oberschenkelmuskulatur – Gesäss Ausfallschritt vorwärts – Ball dem Vis-à-vis zuwerfen/zurollen.	Partnerarbeit	Tennisball
		Posten 7: Abduktion/Adduktion Ausfallschritt seitwärts, Position tief behalten, anschliessend rechts und links Becken verschieben.	Einzelarbeit	
		Posten 8: Oberkörpermuskulatur Liegestützen; mit dem Brustbein den Tennisball berühren, anschl. den Ball dem Partner zurollen, gleiche Übung.	Partnerarbeit	Tennisball
Ausklang	10'	Schattenboxen Lockerer Schattenboxen ohne Körperkontakt.		
		Stretching Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Beinmuskulatur, Hüftbeuger, Brustmuskulatur).		
		«Boccia» Wer kann den Tennisball am nächsten an eine Linie rollen? Verlierer muss den Ball mit der Nase zurückrollen (Liegestützposition).		

Autoren: Beni Linder, J+S-Experte Tennis, Head Coach Kondition Swiss Tennis; Matthias Rudin, J+S-Fachleiter Tennis

Schwimmen (16–20): Kraft

Ein Circuit-Training mit Jugendlichen wird im Verlaufe der Saison idealerweise gesteigert (von 30 auf 60 Min.). Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten die Übungen in dieser Reihenfolge ausgeführt werden: statisch, dynamisch, spezifisch.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten (bis 120 Minuten)


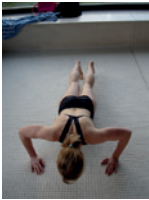

Alter: 16–20 Jahre alt





Niveau: Fortgeschrittene und Könnler

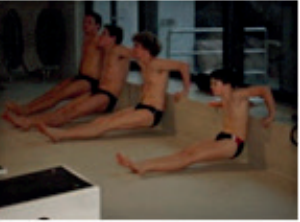
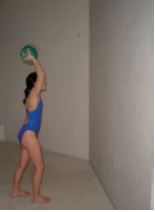

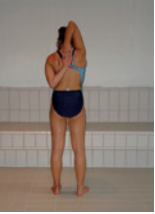
Umgebung: Schwimmbad


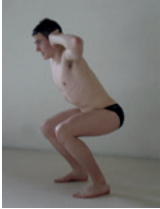
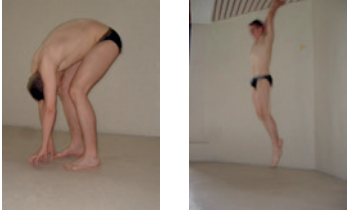
Lernziele

- Rumpfstabilität und Grundlagkraft verbessern

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material		
Einstieg	5'	Einstiegsmöglichkeiten <ul style="list-style-type: none"> • Hula Hoop • Seilspringen 	Reifen Springseile		
	Hauptteil	30–60'	Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Anzahl Person pro Posten: 1 bis 2 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: siehe nachstehend; können variiert werden nach Saisonplanung der Trainer. • Reihenfolge: 1. Statische Übungen (Posten 1, 7 und 12); 2. Dynamische Übungen (Posten 2, 8 und 13); 3. Spezifische Übungen (Posten 3, 9 und 14), Rumpfstabilisation (Posten 4, 5, 6, 10 und 11). • Ausführung: Bewegungsübungen im 2–3 Sekunden Rhythmus. • Pause zwischen Übungen: keine (Postenwechsel) • Circuitwiederholungen: 2 bis 3 		
			Circuit aufstellen	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Swissball Gymnastikball Brettli
			Posten 1: Balldrücken (Rumpfstabilisation) Arme strecken/oder leicht beugen, Bauch einziehen, Füsse zusammen und auf den Ball drücken.		Swissball
			Posten 2: Liegestütz (Armmuskulatur) Hände auf Schulterbreite, Finger nach vorne, Bauchmuskulatur anspannen. Der Körper geht jeweils wie ein Brett nach oben und unten. Nase sollte den Boden berühren.		Wiederholungen: 20x
	Posten 3: Dropball (spezifische Übung: Arm- und Rückenmuskulatur) Schwimmer liegt in Rückenlage auf dem Ball, Partner lässt Ball in die Hände fallen. Schwimmer wirft mit Kraft den Ball in die Luft.		Swissball Gymnastikball		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30– 60'	<p>Posten 4: Waschbrett (Bauchmuskulatur) Füsse gegen Wand, Kniestellung 90 Grad, Hände an den Ohren. Kopf Richtung Knie bewegen. Die Ellbogen sollten immer die Knie berühren.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<p>Posten 5: Rudermaschine (Bauchmuskulatur) Wie auf einer Rudermaschine am Boden sitzen. Die Arme ziehen nach hinten, die Beine strecken nach vorne. Bauch und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Wiederholungen: 20x</p>	
		<p>Posten 6: Flatterbeine (Bauchmuskulatur) Rückenlage, Beine gerade, Bauch und Gesässmuskulatur anspannen. Arme gestreckt über den Kopf hoch halten. Die Beine werden mit einer Scherenbewegung auf und ab bewegt.</p>	 <p>Wiederholungen: 40x</p>	
		<p>Posten 7: Holzbrücke (Rumpfstabilisation) Ganzer Körper ist gerade, die Ellenbogen sind auf einem Brettli aufgestützt, die Unterschenkel auf dem Ball. Bauch- und Gesässmuskulatur anspannen.</p>	 <p>Dauer: 45 Sek.</p>	Swissball Brettli

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
30– 60'	<p>Posten 8: Dips (Armmuskulatur) Hände auf einer Bank aufstützen, Fersen berühren den Boden. Den Körper senken und heben. Nur die Arme bewegen.</p>	 <p>Wiederholungen: 10x</p>	
	<p>Posten 9: Ballwerfen (spezifische Übung: Armmuskulatur) Ball wird mit maximaler Geschwindigkeit gegen Wand geworfen und wieder aufgefangen.</p>	 <p>Wiederholungen: 10x</p>	Gymnastikball
	<p>Posten 10: Superman (Beweglichkeit) In Bauchlage, die Hände hinter den Rücken. Jetzt die Arme und Beine hochheben.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	
	<p>Posten 11: Handshake (Beweglichkeit) Die Hände hinter dem Rücken verschränken.</p>	 <p>Dauer: 30 Sek.</p>	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	30– 60'	Posten 12: Wandsitzen (Beinmuskulatur) Rücken, Kopf gegen die Wand, Arme nach vorne. Knie jeweils bis 90 Grad biegen, wieder aufstehen.	 Dauer: 45 Sek.	
		Posten 13: Squat (Beinmuskulatur) Füsse in Hüftbreite, Hände hinter dem Kopf. Knie werden bis 90 Grad gebeugt. Bei der Aufwärtsbewegung jeweils bis auf die Zehenspitzen strecken.	 Wiederholungen: 20x	
		Posten 14: Power jumps (spezifische Übung: Beinmuskulatur) Ausgangsposition = Startsprung. Explosive Sprünge mit Ganzkörperstreckung ausführen.	 Wiederholungen: 10x	
		Material aufräumen		
Ausklang	55'	Schwimmtraining Nach dem Circuit Training sollte zur Umsetzung der gewonnenen Kraft auf jeden Fall geschwommen werden.		

Autoren: Remco Hitzert, J+S-Expert Schwimmen, Diplomtrainer Swiss Olympic und Physiotherapeut; Natascha Pinchetti-Justin, J+S-Fachleiterin Schwimmen

Fussball (16–20): Kraft

Dieses Grundlagenkraft-Training kombiniert Bodenübungen, Seilspringen und Sprints. Die jungen Erwachsenen werden auch in das Hanteltraining eingeführt.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 16 – 20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner




Umgebung: Sporthalle

Lernziele

- Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
- Einführung der Technik für das Krafttraining mit Hanteln (ohne Gewicht)

Sicherheit

- Die Übungen sind korrekt auszuführen, mit Qualität!
- Korrektur der Übungen: Rücken, Knie, Körper, Hüften, immer gut atmen!

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10–15'	Einstiegsmöglichkeiten (zwei Übungen auswählen) <ol style="list-style-type: none"> 1. Seilspringen mit Vorwärtsbewegung: In der Halle zu verschiedenen Rhythmen. 2. Schnappballform 3. 5 gegen 2 auf halbem Spielfeld : Das Team in Überzahl spielt sich Pässe zu, die 2 Spieler des gegnerischen Teams müssen den Ball erwischen. 4. Unihockey/Basketball: Auf zwei Spielfeldern (Breitseite) kleine Spiele 3 gegen 3. 		Springseile, Fussbälle, Tore, Unihockey-Schläger und -Bälle, Basketbälle.
	40–60'	Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Dauer pro Übung: 45 Sek. • Pause zwischen Übungen: 45 Sek. (Postenwechsel) • Anzahl Circuitwiederholungen: 2–3 		
Hauptteil		Circuit «Kraft» aufstellen	Stationen in der ganzen Halle verteilt	Stangen ohne Gewicht Springseile Schwedenkasten-Oberteil Markierungen
		Posten 1: Halber Squat Mit Stange (ohne Gewicht), gerader Rücken.		Stange ohne Gewicht
		Posten 2: Bauchmuskeln (schräg) Der Kopf berührt nie den Boden.		
		Posten 3: Ischias Sich langsam nach vorne fallen lassen.		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40–60'	Posten 4: Liegestützen Den Rücken immer gerade halten.		
		Posten 5: Seilsprünge 45 Sek. mit Tempovariation.		Springseile
		Posten 6: Quadrizepts Auf einem Bein 90 Grad max.		
		Posten 7: Adduktoren Mit Stange ohne Gewicht.		Stange ohne Gewicht
		Posten 8: Bauchmuskeln (gerade) Sitzend, dynamisch.		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40– 60' Posten 9: Sprünge auf Bank Variieren links-rechts so hoch wie möglich (ohne Gewicht).		Langbank
	Posten 10: Rücken Abwechselnd Arm und Bein (rechts + links).		
	Posten 11: Waden Fusssohle heben in gerader Position, mit Stange. Variation • Einbeinig an Sprossenwand.		Stange ohne Gewicht
	Posten 12: Skipping Laufsprünge.		Markierungen
	Material aufräumen		
Ausklang	20– 30' Freies Spiel Zwei bis drei Teams bilden. Über das ganze Spielfeld spielen lassen.		

Autor: Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball

Quelle (für den Hauptteil): Schweizerischer Fussballverband SFV, Training «Kraft – SASSI»

Inlinehockey (16–20): Kraft/Ausdauer

Im Inlinehockey finden zahlreiche Körperkontakte statt. In diesem Training werden sowohl Kraft als auch Ausdauer verbessert. Zudem trainieren die Spieler das Positionsspiel.

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könnler

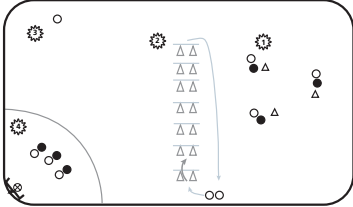
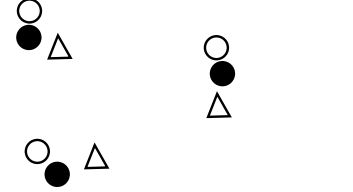
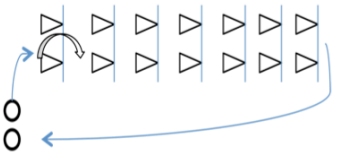

Umgebung: Innen/ausen

Lernziele

- Kraft verbessern
- Ausdauer verbessern
- Mit dem Körper arbeiten und Körpereinsatz beim Gegner lernen

Sicherheit

- Schutzausrüstung anziehen: Helm, Handschuhe, Knieschutz, Ellbogenschoner.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Baggo Inlinehockey-Match 5:5 in einer Spielfeldhälfte. Mindestens 2 Pässe, das Tor muss mit einem Direktschuss erzielt werden.		4 Kegel 1 Ball/Puck
	40' Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: 6 • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 1 à 1 Min. • Pause zwischen den Übungen: 45 Sek., Regeneration, Postenwechsel • Circuitswiederholungen: 5 		
	Circuit aufstellen		Bälle oder Pucks 20 Kegel 7 Hockeystöcke 1 Stoppuhr
	Posten 1: 3 gegen 3 auf 3 Tore Inline-Hockey-Match 3:3 auf drei Tore (Kegel). Jeder Treffer auf Kegel gibt einen Punkt. Es muss mindestens ein Pass gespielt werden vor dem Torschuss. Das Spiel geht nach einem Tor weiter. Es ist möglich, weitere Tore (Kegel) zu ergänzen.		1 Ball/Puck 3 oder 4 Kegel
	Posten 2: Hürdenlauf Die Spielenden überspringen Hürden (ohne Ball/Puck). Wird eine Hürde umgeworfen, müssen 10 Liegestützen durchgeführt werden.		14 Kegel, 7 Hockeystöcke
Posten 3: 1 gegen 1 Vor einer Bande muss der Ballführende seinen Ball/Puck verteidigen, indem er sich zwischen den Ball/Puck und den Gegner stellt. Die Wahrscheinlichkeit, den Puck/Ball erfolgreich zu verteidigen, steigt, wenn man die Beine breit hält.		1 Balle/Puck	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 4: 3 gegen 3 Zwei Teams à je 3 Spieler begegnen sich auf einem begrenzten Spielraum. Der Ball-/Puck führende Spieler muss möglichst rasch ein Tor erzielen, sein Gegner ihn daran hindern. Der Torhüter blockt den Ball/Puck nie. Die Verteidiger müssen immer möglichst nahe beim Gegner sein («home/home»).		1 Ball/Puck
		Material aufräumen		
Ausklang	10'	Freies Spiel Jeder Spieler läuft frei auf den Inline-Skates mit dem Ball/Puck und macht Tauschungen: <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts/rückwärts • Ball/Puck mit dem Stock hochheben • Ball/Puck zwischen den Beinen durchspielen • Ball/Puck mit den Inline-Skates führen. • etc. 		Bälle/Pucks

Autoren: Martin Reber, J+S-Fachleiter Rollsport

Geräteturnen (16–20): Kraft

Dieses Training zielt auf die Kräftigung der gesamten Fuss- und Beinmuskulatur ab. Gleichzeitig wird die Beinachsenstabilität verbessert und ein allgemeiner Kraftaufbau erwirkt.

Bedingungen

Dauer: 90 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Sporthalle

Zielsetzungen




- Beinachsenstabilität verbessern durch Muskelaufbautraining der Gesäss-, Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fussmuskulatur


Sicherheit

- Die Übungen müssen qualitativ gut ausgeführt werden. D. h., eine Übung wird sofort abgebrochen, wenn sie nicht mehr korrekt ausgeführt werden kann (Verletzungsgefahr!).

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15–20' Partner Fussball Jeweils ein Spieler und ein Gegenspieler binden sich am Oberkörper mit etwas Distanz mit einem Gummischlauch zusammen. Zuerst wird nur gehend gespielt (ev. mit einem Softball oder Luftballon). Nach einigen Minuten wird die Intensität kontinuierlich gesteigert (Ballwechsel, Übergang zu zügigem Gehen, Trab, Rennen). Somit ist eine angepasste Steigerung gewährleistet, Körper und Geist können sich der steigenden Belastung anpassen. Bemerkung: Es gelten die allgemeinen Fussball-Regeln.		Gummischläuche, Bälle, evtl. Luftballon
	Hauptteil	45–60' Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: Je nach Gruppengrösse und/oder vorhandenem Material • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 10–15 Wiederholungen. Der Belastungsumfang ist so zu wählen, dass der Turner nach jeder Serie das Gefühl hat, noch maximal 3–5 Wiederholungen durchführen zu können. Für Übungen mit dem Gummiband: Das Band bleibt während einer Serie immer gespannt, der Turner kann die Intensität mit mehr oder weniger Zug bei Übungsbeginn oder einem schwächeren/stärkeren Gummiband seinem Niveau anpassen. • Schwierigkeitsgrade: Mit instabilen Unterlagen erschweren: Matten, Wackelbretter (Kreisel, Kippe, Sypoba), Bälle etc. • Pause zwischen Übungen: Keine. Je 2 Posten mit unterschiedlich beanspruchter Muskulatur im Wechsel machen, somit stimmt die Pausendauer pro Muskulatur (1,5 Minuten). Geeignet sind Posten 1+2, 3+4, 5+6; Beispiel: Posten 1 rechts und links je eine Serie, dann Posten 2 rechts und links eine Serie anschliessend wieder Posten 1 etc. bis 3 oder maximal 5 Serien durchgeführt worden sind. • Circuitwiederholungen: ein Durchgang mit jeweils 3–5 Serien. 	
Circuit aufstellen Die in direktem Wechsel durchzuführenden Posten jeweils nebeneinander aufstellen.			Gummiband Dünne Matte Sprossenwand Bei Erschwerung: Langhantel, Matte, Bälle, Gewichtgürte
Posten 1: Muskelaufbau Oberschenkelmuskulatur (Squats) Das vordere Bein wird während der Übung nie ganz gestreckt. Das hintere Knie bewegt sich bei einer Wiederholung Richtung Boden und wieder hoch. Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Zusätzliches Gewicht • Vorderer und/oder hinterer Fuss auf eine instabile Unterlage stellen. 			Nur bei Erschwerung: Langhantel, Matte, Ball etc.

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45–60' Posten 2: Spezifischer Muskelaufbau der vorderen, äusseren Unterschenkelmuskulatur Langsitz am Boden. Das Gummiband wird am Vorfuss fixiert. Bei gestrecktem Fuss (Plantarflexion/Zehenspitzenstellung) wird das Gummiband unter Zug gebracht. Nun wird der Fuss mit der Grosszehe/Fuss Innenseite voran nach hinten («Glettise-Position») gezogen und anschliessend langsam wieder nach unten geführt. Dies zählt als eine Wiederholung.		Gummiband, Dünne Matte
	Posten 3: Muskelaufbau Gesäss, Oberschenkelmuskulatur Einbeinige Brücke: Rückenlage; ein Bein gestreckt das andere ca. 20 cm vor dem Gesäss aufgestellt. Nun wird das Gesäss angehoben bis die Schultern/Hüfte und Knie auf einer Linie liegen. Das gestreckte Bein bleibt immer in der Verlängerung des Oberkörpers. Anschliessend wird das Becken soweit gesenkt, dass der Boden gerade nicht berührt wird. Dies zählt als eine Wiederholung. Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Das aufgestellte Bein auf eine instabile Unterlage stellen. • Die Schultern auf einer instabilen Unterlage auflegen. • Ein Gummiband über die Hüfte spannen und seitlich mit den Händen während der Übung fixieren. 		
	Posten 4: Muskelaufbau Wade Einbeiniger Stand nur auf Vorfuss auf einer Sprosse. Der Fuss wird von maximal unten nach maximal oben und langsam zurück geführt. Schwieriger: <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtgurt • Gummiband über Schultern fixieren um Zug nach unten zu verstärken. • Turner zieht sich aktiv an Sprossen nach unten (zusätzlich Kräftigung der Brust und Armmuskulatur!) 		Sprossenwand Nur bei Erschwerung: Gewichtgurt, Gummiband
	Posten 5: Spezifischer Muskelaufbau der vorderen, inneren Unterschenkelmuskulatur Langsitz am Boden. Das Gummiband wird am Vorfuss fixiert. Bei gestrecktem Fuss (Plantarflexion/Zehenspitzenstellung) wird das Gummiband unter Zug gebracht. Nun wird der Fuss mit der Kleinzehe/Fussaussenseite voran nach hinten («Glettise-Position») gezogen und anschliessend langsam wieder nach unten geführt. Dies zählt als eine Wiederholung.		Gummiband, Dünne Matte

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	45–60' Posten 6: Muskelaufbau der äusseren Oberschenkelmuskulatur und Gesässmuskulatur Einbeinstand mit leicht gebeugtem Knie seitlich zur nahen Sprossenwand. Das Gummiband wird an das von der Sprossenwand weiter entfernte Bein befestigt und unter Zug gebracht. Anschliessend wird das Knie nach aussen (soweit bis die Kniescheibe über den zweit kleinsten Zeh zeigt) und langsam wieder zurück in die Startstellung geführt (Kniescheibe zeigt gerade nach vorne). Achtung: Die Bewegung wird weder aus dem Fuss noch aus der Hüfte gemacht! Schwieriger: Einbeinstand auf instabiler Unterlage.		Gummiband Nur bei Erschwerung: Langhantel, Matte, Ball etc.
	Material aufräumen		
Ausklang	15–20' Variante 1: Stretching Die Übungen im Stretching dauern jeweils 45–60 Sekunden pro Seite. Ein leichtes Ziehen soll spürbar sein.		
	Waden Dehnung der Wadenmuskulatur. Mit dem Vorfuss auf eine Erhöhung stehen (Treppe, Buch, Sprosse etc.). Die Ferse des gestreckten Dehnbeins nach unten sinken lassen.		Erhöhung (Treppe, Buch, Sprosse etc.)
	Hintere Oberschenkelmuskulatur 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.		Erhöhung (Treppe, Buch, Sprosse etc.)
	Vordere Oberschenkelmuskulatur Mit der linken Hand an einer Wand abstützen. Mit der rechten Hand den rechten Knöchel fassen und die Ferse zum Gesäss ziehen. Das Knie zeigt zum Boden. Anschliessend Seitenwechsel. Hinweis: Das rechte Bein eng am linken Bein halten und ein Abweichen des Knies zur Seite vermeiden. Nicht in der Taille beugen.		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	15– 20'	<p>Gesässmuskulatur Rückenlage mit einem Fuss an der Wand angestellt und Kniewinkel 90 Grad. Fuss auf das Standknie setzen und Becken kippen. Evtl. zusätzlich das Knie des Dehnbeins leicht zur Wand drücken.</p>		
		<p>Variante 2: Massage Beine und Füsse Mit Bällen die beanspruchte Muskulatur massieren. Ein Turner massiert, der andere liegt in Bauch- später in Rückenlage auf einer Matte. Anschliessend wird gewechselt.</p>		Kleine Bälle, Matten

Autorin: Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen

Hinweise

Circuittrainings für 11- bis 15-jährige Athletinnen und Athleten

- [OL](#): Ausdauer/Kraft
- [Radsport](#): Schnelligkeit/Kraft
- [Fussball](#): Kraft
- [Geräteturnen](#): Kraft
- [Judo/Schwimmen/Ringen](#): Schnelligkeit/Schnellkraft/Kraftausdauer
- [Inlinehockey](#): Ausdauer/Kraft
- [Schwimmen](#): Kraft
- [Tennis](#): Schnelligkeit

Weitere Inhalte auf [mobilesport.ch](#)

- [Ausdauer](#)
- [Kraft](#)
- [Schnelligkeit](#)
- [Beweglichkeit](#)

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren

- Manuel Hartmann, J+S-Fachleiter OL
- Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport
- Bruno Truffer, J+S-Fachleiter Fussball
- Jsabelle Scheurer, J+S-Fachleiterin Geräteturnen
- Martin Reber, J+S-Fachleiter Inlinehockey
- Monika Kurath, J+S-Fachleiterin Judo
- Natascha Pinchetti-Justin, J+S-Fachleiterin Schwimmen
- Remco Hitzert, J+S-Experte Schwimmen
- Matthias Rudin, J+S-Fachleiter Tennis
- Beni Linder, J+S-Experte Tennis

Redaktion

mobilesport.ch

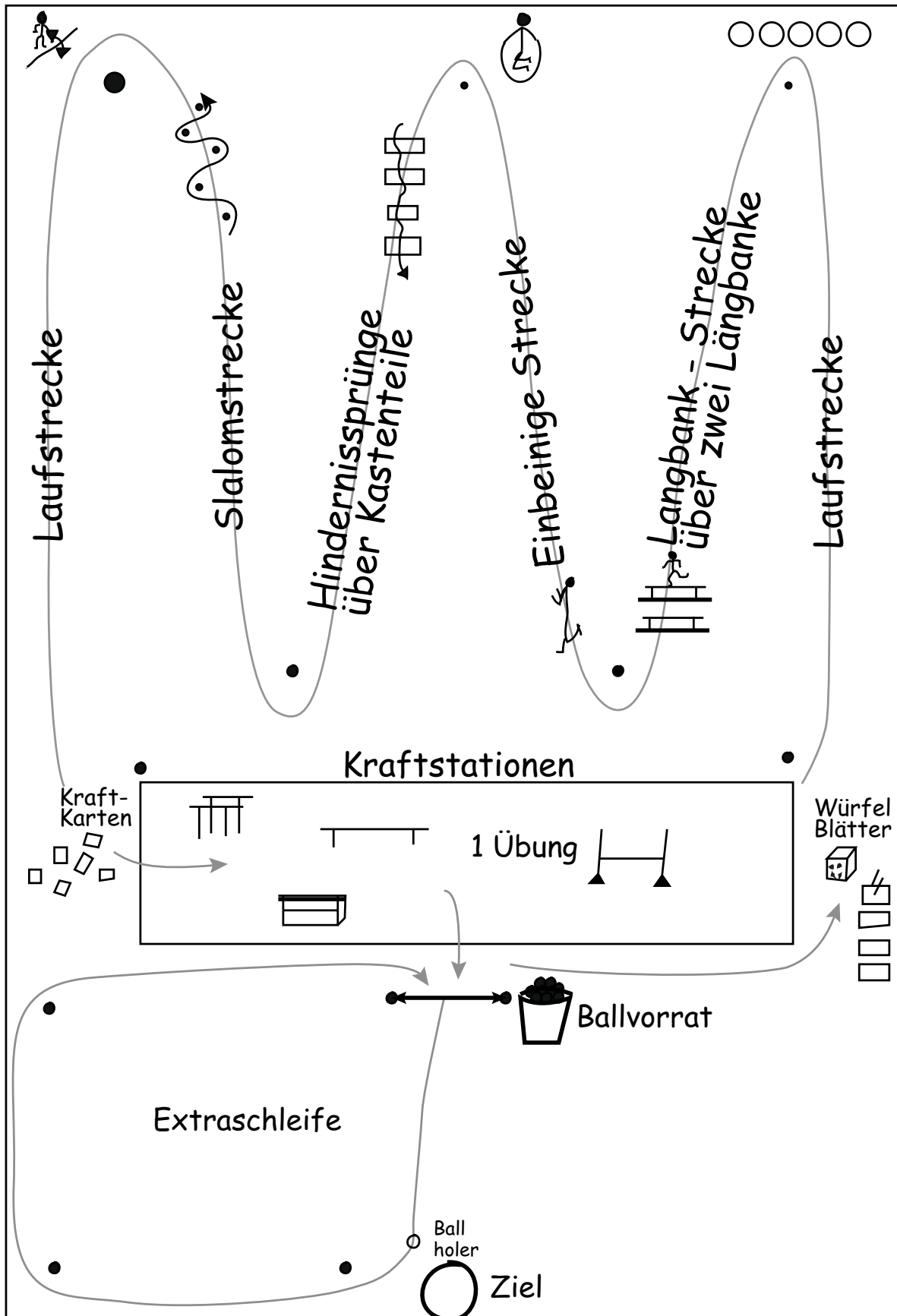
Titelbild

Ueli Käznig, Lernmedien, EHSM/BASPO
















Layout

Lernmedien EHSM

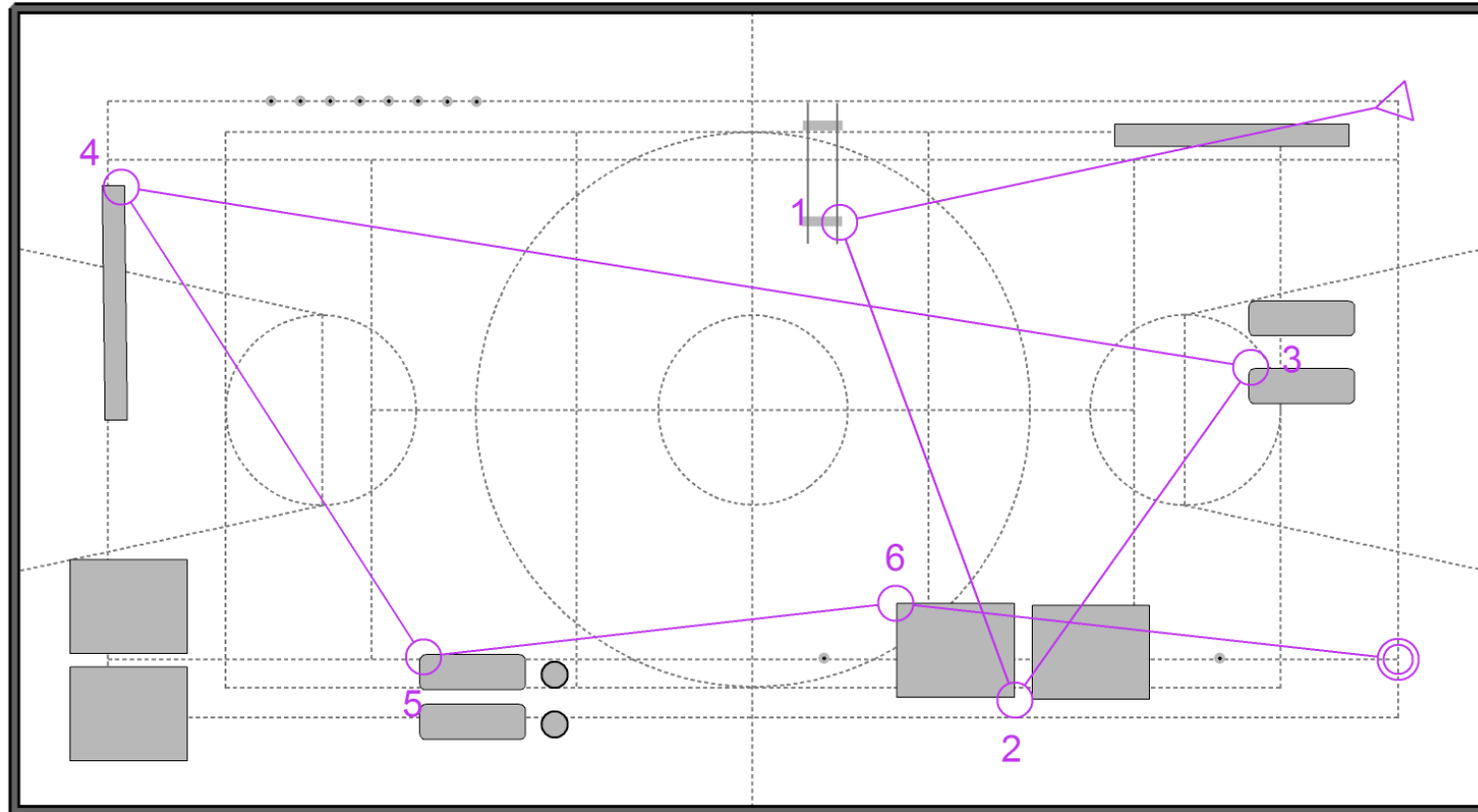
Radsport (16-20): Organisation in der Halle für den Circuit «Ausdauer/Kraft»



Radsport (16–20): Postenblatt für das Circuit «Ausdauer/Kraft»

<p>Posten 1</p>  <p>1 Mal durch den Barren hangeln</p>	<p>Posten 2</p>  <p>20 Mal Sprünge über die Bank</p>	<p>Posten 3</p>  <p>20 Mal hochspringen</p>
<p>Posten 4</p>  <p>30 Liegestützen umgekehrt</p>	<p>Posten 5</p>  <p>30 Situps</p>	<p>Posten 6</p>  <p>50 Schritte laufen</p>
<p>Posten 7</p>  <p>30 Mal Arme öffnen und schliessen</p>	<p>Posten 8</p>  <p>5 Mal vor, Liegestütz, zurück</p>	<p>Posten 9</p>  <p>30 Sekunden paddeln</p>
<p>Posten 10</p>  <p>20 Sprünge über Hürde</p>	<p>Posten 11</p>  <p>Stern 30 Sekunden</p>	<p>Posten 12</p>  <p>Seitl. Stütze 30 Sekunden</p>
<p>Posten 13</p>  <p>20 Mal Knie zum Kinn ziehen</p>	<p>Posten 14</p>  <p>20 Mal Knie zum Kinn ziehen</p>	<p>Posten 15</p>  <p>Stütze 30 Sekunden halten</p>

OL (16–20): Beispielbahn für den Einstieg «Geräte-OL»



Posten 1: Barren

Posten 2: Dicke Matten

Posten 3: Dünne Matten

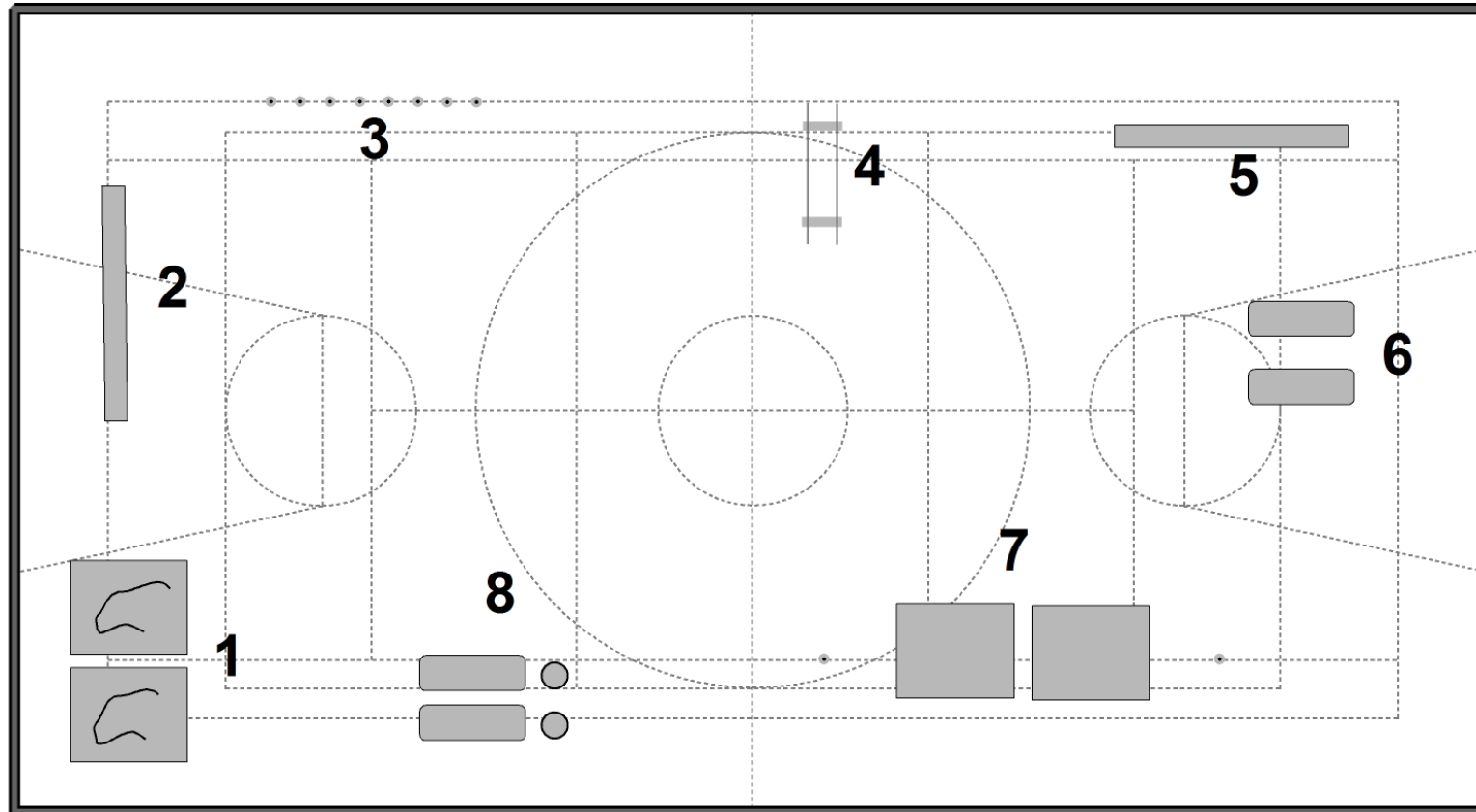
Posten 4: Sitzbank

Posten 5: Medizinbälle

Posten 6: Dicke Matten

Quelle: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause.](#)

OL (16–20): Ablauf der Posten für den Circuit «Orientierungslauf»



Posten 1: Seilspringen

Posten 2: Rumpfbeugen

Posten 3: Slalom

Posten 4: Klimmzüge

Posten 5: Sprünge

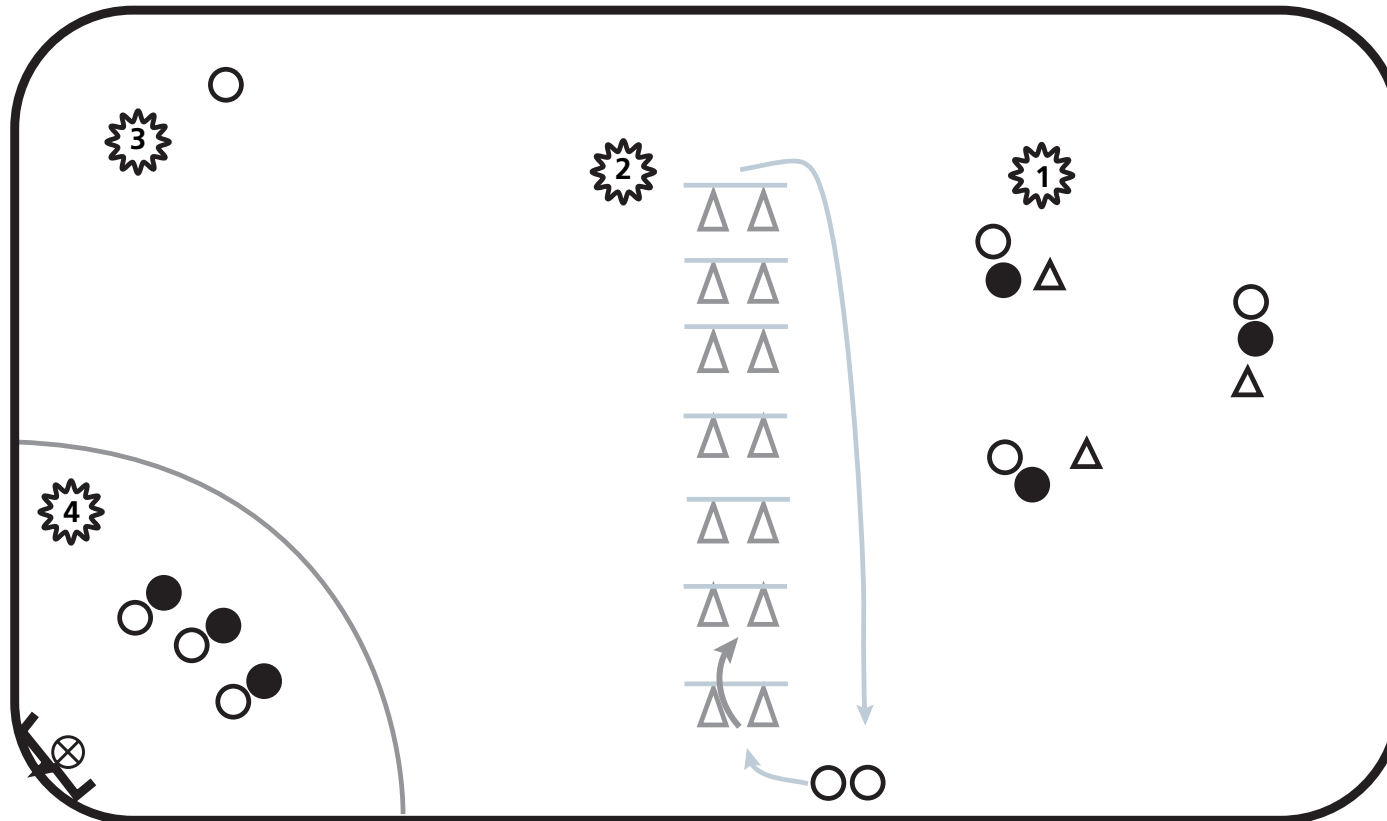
Posten 6: Unterarmstütz

Posten 7: Laufstrecke

Posten 8: Medizinball rollen

Quelle: Swiss Orienteering: [OL-Training in der Halle: Ideen für technische und mentale Trainings in der Winterpause.](#)

Inline-Hockey (16–20): Hallenorganisation für das Circuit-Training «Kraft/Ausdauer»



Posten 1: 3 gegen 3 auf 3 Tore

Posten 2: Hürdenlauf

Posten 3: 1 gegen 1

Posten 4: 3 gegen 3