

Ein Circuit zum Ausprobieren

11 Doppel- und Wandprellen

Wie? Zwei (gleiche) Bälle gleichzeitig im selben oder gegengleichen Takt auf dem Boden prellen. Nach zehn Wiederholungen ohne Unterbruch Wechsel zum Prellen gegen die Wand etc.
Wozu? Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



12 Drehbank

Wie? Auf der Schmalseite der Langbank stehen. Halbe, später ganze Drehungen um ein Standbein ausführen, ohne von der Bank zu fallen. Pro Langbank können zwei Personen gleichzeitig ausprobieren.
Wozu? Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



1 Luftibus

Wie? Zwei, drei oder mehr Ballone (oder Tücher) gleichzeitig in der Luft halten, ohne dass einer zu Boden fällt. Evtl. mit Zusatzhilfe wie Tennis- oder Badmintonracket ausführen.
Wozu? Förderung der Orientierungsfähigkeit.



2 Ungleiche Jonglage

Wie? Mit unterschiedlich schweren/grossen Bällen jonglieren. Z. B. je einen Tennis- und einen Handball abwechselnd «übers Kreuz» hochwerfen und wieder fangen.
Wozu? Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



10 Kampf um den Oberschenkel

Wie? A und B stehen einander gegenüber. Beide versuchen in vorgegebener Zeit, möglichst oft den Oberschenkel des Gegners zu berühren, ohne selber getroffen zu werden.

Variation: Bändelklau. Spielbändel (in den Hosenbund oder in die Socken geklemmt) des Gegners klauen.

Wozu? Förderung der Reaktionsfähigkeit.



9 Basketballstoss

Wie? Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Basketballes vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittsstellung, abwechselungsweise linkes und rechtes Bein vorne. Dazwischen den Ball jeweils in der Grätschstellung fangen.

Wozu? Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.



8 Ballstand

Wie? Barfuss auf einem Medizinball stehen und das Gleichgewicht halten. Evtl. gleichzeitig mit Bällen jonglieren.

Wozu? Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



7 Zweierlei

Wie? Zu zweit gleichzeitig einen Fussball zuspelen und mit dem Badmintonracket einen Shuttle hin und her spielen. Den Fussball und den Shuttle im selben oder gegengleichen Takt passen.

Wozu? Förderung der Differenzierungsfähigkeit.



6 Ballkünstler

Wie? Im Stehen einen Ball in die Höhe werfen, eine Rolle vorwärts/rückwärts auf einer Matte ausführen und den Ball wieder fangen.

Wozu? Förderung der Orientierungsfähigkeit.



5 Abpraller

Wie? Zu zweit. Spielerin A steht zwei bis vier Meter vor einer Wand, die Partnerin in ihrem Rücken. Diese wirft einen Ball an die Wand. Die Spielerin A versucht, den Abpraller vor dem Auftreffen des Balles auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.

Wozu? Förderung der Reaktionsfähigkeit.



3 Kastensurfer

Wie? Ein Kastendeckel wird auf drei bis vier Medizin- oder Basketballen gelegt. Auf dem Kastendeckel stehend das Gleichgewicht halten.

Wozu? Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit.



4 Reifenspringen

Wie? Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes. Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeiniges Springen und Ausstrecken beider Arme.

Wozu? Förderung der Rhythmisierungsfähigkeit.



Gut zu wissen

- Den Circuit mindestens zweimal, idealerweise dreimal absolvieren. Die Anzahl Stationen der zur Verfügung stehenden Zeit anpassen.
- Wenn möglich gleichzeitig mit der Koordination auch die Kondition (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer) fördern: Im Wechsel eine Circuitstation zur Koordination und eine zur Kondition durchführen.
- Die Stationen doppelt führen oder den Betrieb so organisieren, dass eine Person arbeitet und die andere pausiert.

- Musikalische Begleitung motiviert und setzt Zeichen für den Wechsel.
- Arbeitszeiten: Je nach Trainingsabsicht und Gestaltung des Circuits verändert sich das Verhältnis zwischen Belastung und Pause. Beim Grundlagentraining eignen sich «30"-30"» bis «45"-45"» Sequenzen.