

Handreichung zum Digitalen Fitnesszirkel

Ziel

Dieses Zirkeltraining mit **6 Stationen** dient zur **Entwicklung** der **konditionellen Fähigkeiten Kraft** und **Ausdauer**, wobei durch die **abwechselnden Körperübungen**, jeweilige Muskelgruppen beansprucht werden. Diese (Trainings)Methode eignet sich somit sehr gut zur Entwicklung der allgemeinen Fitness der SuS. Dabei können die SuS Ihren individuellen Lern- bzw. Trainingsfortschritt im **Trainingstagebuch** festhalten.

Lernziele

Fertigkeitsziele:

- die SuS kennen die korrekte Ausführung der Fitnessübung und können diese selbstständig durchführen
- SuS lernen verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur kennen

Fähigkeitsziele:

- die SuS verbessern und fördern ihre Kraft-Ausdauer Fähigkeiten und ihre allgemeine Fitness

Erziehungsziele:

- die SuS lernen den respektvollen Umgang miteinander und unterstützen sich gegenseitig im Lernprozess
- die SuS können ihren Lernprozess selbstständig einschätzen und festhalten

Organisation

Material:

In diesem Zirkeltraining werden 6 Stationen aufgebaut. Das dafür benötigte Material richtet sich nach der Anzahl der teilnehmenden SuS - diese Materialliste ist beispielsweise auf 24 SuS ausgerichtet. Somit befinden sich jeweils 4 SuS an einer Station.



Bezeichnung der Station	Material
Liegestütz	1 x Matte (jede Seite ein SuS)
Bauch	4x Matte 4x Medizinbälle
Hocker hüpfen	4x Hocker oder 1 lange Bank
Medizinball stoßen	4x Medizinbälle
Vierfüßlerstand	2x Matte (2 SuS pro Matte)
Wandsitzen	4x Medizinball
Gesamt: 7x Matten 12x Medizinbälle 4x Hocker (oder eine Bank)	

An jeder Station wird ein Tablet ausgelegt und die Körperübungen in bewegten Bildern abgespielt. Alternativ können hierbei auch Stationskarten ausgelegt werden, auf denen die jeweiligen Übungen mit den Variationen abgebildet sind.

Ablauf:

Dieses Zirkeltraining beinhaltet 6 Stationen, diese nacheinander durchlaufen werden. Dabei soll beachtet werden, dass nicht dieselben Muskelgruppen nacheinander beansprucht werden.

Belastungsmerkmal	
Dauer der Belastung	30 sec (je nach Voraussetzungen)
Dichte (Pause)	30 sec
Umfang (Runden)	2-6 Runden
Ausführung	langsam bis zügig

Bedingungsanalyse

























































































































Jahrgangsstufe	Klasse 6–10
Gruppengröße	ca. 4 Personen pro Station → 24 Personen, im Idealfall in 2er-Pärchen
Vorkenntnisse	Ablauf eines Stationstrainings
Dauer	ca. 15 Minuten für zwei Durchgänge, je nach Übungs- und Pausenzeit
Platzbedarf	Halle mit min. Basketballfeld-Größe









































































































"Digitaler Fitnesszirkel" von Universität Leipzig (Gärtner, Steinhart, von der Weth) ist lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 Lizenz

Mein Trainingstagebuch

Male die Muckis aus, um Deinen Fortschritt zu erfassen!

Datum	01/01/2001					
Liegestütz	   	   	   	   	   	   
Bauch	   	   	   	   	   	   
Hockerhüpfen	  	  	  	  	  	  
Medizinballstoßen	  	  	  	  	  	  
Vierfüßlerstand	  	  	  	  	  	  
Wandsitzen	  	  	  	  	  	  

Datum						
Liegestütze	   	   	   	   	   	   
Bauch	   	   	   	   	   	   
Banklaufen	  	  	  	  	  	  
Medizinballstoßen	  	  	  	  	  	  
Vierfüßlerstand	  	  	  	  	  	  
Wandsitzen	