# 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 selbständig 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 Matten12x Medizinbälle4x 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 |

# Mein Trainingstagebuch

Male die Muckis aus, um Deinen Fortschritt zu erfassen!

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | 01/01/2001 |  |  |  |  |  |
| Liegestütz | Muskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Bauch | Muskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Hockerhüpfen | Muskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Medizinballstoßen | Muskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Vierfüßlerstand | Muskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Wandsitzen | Muskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm mit einfarbiger FüllungMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Datum |  |  |  |  |  |  |
| Liegestütze | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Bauch | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Banklaufen | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Medizinballstoßen | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Vierfüßlerstand | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |
| Wandsitzen | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette | Muskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm SilhouetteMuskulöser Arm Silhouette |