



# PRAXIS *ideen*

# 4

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



## Circuit-Training und Fitness-Gymnastik

6., erweiterte Auflage

Andreas Klee

**hofmann.**

# INHALT

|                |   |
|----------------|---|
| Vorworte ..... | 6 |
|----------------|---|

|                  |   |          |
|------------------|---|----------|
| <b>Kapitel 1</b> | <b>Circuit-Training</b>   | <b>9</b> |
| 1                | Einführung .....  | 10       |
| 1.1              | Die Ziele des Circuit-Trainings (CTs) früher und heute  | 10       |
| 1.2              | Die Entwicklung des CTs .....   | 11       |
| 1.3              | Aktuelle Tendenzen .....  | 13       |
| 1.4              | Probleme bei der Planung eines CTs .....  | 13       |
| 1.5              | Eine arbeitsintensive Alternative .....   | 14       |
| 1.6              | Ein Lösungsvorschlag .....  | 15       |
| 2                | Zur Funktionalität von Kräftigungsübungen .....   | 16       |
| 2.1              | Unfunktionell – für wen und für was? .....  | 17       |
| 2.2              | Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings .....   | 18       |
| 2.3              | Training der Bauch- und Rückenmuskeln .....   | 19       |
| 2.4              | Belastung der Kniegelenke beim Training der Beinmuskeln .....                                 | 21       |
| 2.5              | Zur Funktionalität von Dehnungsübungen .....  | 22       |
| 2.6              | Zusammenfassung .....   | 24       |
| 3                | Bedeutung des Krafttrainings für die Körperhaltung – Zum Problem der muskulären Balance ..... | 25       |
| 4                | Methoden des Krafttrainings .....   | 28       |
| 5                | Zur Gestaltung der Belastungsnormative beim CT .....  | 30       |

|      |   |    |
|------|---|----|
| 6    | Zur Wirkung des CTs . . . . .   | 33 |
| 7    | Organisatorische Hinweise zur Durchführung des CTs .                                    | 35 |
| 8    | Übungen des CTs und der Fitness-Gymnastik . . . . .                                     | 37 |
| 8.1  | Übungen für die Muskulatur des Schultergürtels<br>und der Arme . . . . .                | 39 |
| 8.2  | Übungen für die Bauchmuskulatur . . . . .   | 41 |
| 8.3  | Übungen für die Rücken- und Hüftstrecker . . . . .                                      | 42 |
| 8.4  | Übungen für die Beinmuskulatur . . . . .  | 43 |
| 8.5  | Übungen für die allgemeine Kraftausdauer . . . . .                                      | 43 |
| 8.6  | Übungen zur Dehnung, Mobilisation, Lockerung und<br>Entspannung . . . . .               | 43 |
| 8.7  | Gleichgewichtsübungen . . . . .   | 44 |
| 8.8  | Spielerische Übungen . . . . .  | 44 |
| 8.9  | Sportspiele . . . . .   | 45 |
| 8.10 | Ski-Gymnastik . . . . .   | 45 |
| 8.11 | Aufwärmen des Schultergürtels . . . . .   | 45 |
| 8.12 | Fitness-Gymnastik . . . . .   | 45 |
| 8.13 | Dehnungsübungen . . . . .   | 46 |
| 9    | Beispiel-Circuits (Cts) . . . . .   | 46 |
| 10   | Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen . . . . .                                    | 48 |
| 11   | Unterrichtsbeispiele . . . . .  | 51 |
| 11.1 | Die Vermittlung der Grundsätze zum funktionellen Training<br>der Rumpfmuskeln . . . . . | 51 |
| 11.2 | Erarbeitung eines CTs zur Vorbeugung des<br>Hohlrundrückens . . . . .                   | 54 |
| 11.3 | Weitere Vorschläge zur Realisierung . . . . .   | 56 |
| 12   | CT an Krafttrainingsgeräten . . . . .   | 58 |
| 13   | CT im Kraftraum . . . . .   | 60 |
| 14   | Aktuelle Entwicklungen im Fitness-Training . . . . .                                    | 63 |

|                  |   |            |
|------------------|---|------------|
| <b>Kapitel 2</b> | <b>Abbildungskatalog</b>  | <b>65</b>  |
|                  | Zitierte Beispiele von unfunktionellen Übungen . . . . .  | 66         |
|                  | Methoden des Dehnungstrainings . . . . .  | 70         |
|                  | Hypothetische, druckabhängige Flüssigkeitsverschiebungen<br>in den Zwischenwirbelscheiben . . . . .   | 71         |
|                  | 318 Fotos zur Zusammenstellung von Cts und von<br>Fitness-Gymnastik-Programmen . . . . .  | 72         |
|                  | 10 Beispiel-Cts . . . . .   | 88         |
|                  | 3 Beispiele von Fitness-Gymnastik-Programmen . . . . .  | 99         |
|                  | 6 Beispiele von Stationsblättern . . . . .  | 105        |
|                  | 4 Arbeitsblätter . . . . .  | 111        |
|                  | Die Fundgrube auf der Homepage<br><a href="http://circuit-training-dehnen-dr-klée.de">http://circuit-training-dehnen-dr-klée.de</a> . . . . . | 115        |
|                  | Muskelgruppen (anatomische Zeichnung: Wiemann) . . . . .  | 116        |
|                  | Der Krafraum an der Erich-Fried-Gesamtschule. . . . .   | 117        |
| <b>Anhang</b>    |   | <b>119</b> |
|                  | Verzeichnis der Abkürzungen . . . . .   | 120        |
|                  | Abbildungs- und Tabellenverzeichnis . . . . .   | 120        |
|                  | Literatur . . . . .   | 122        |

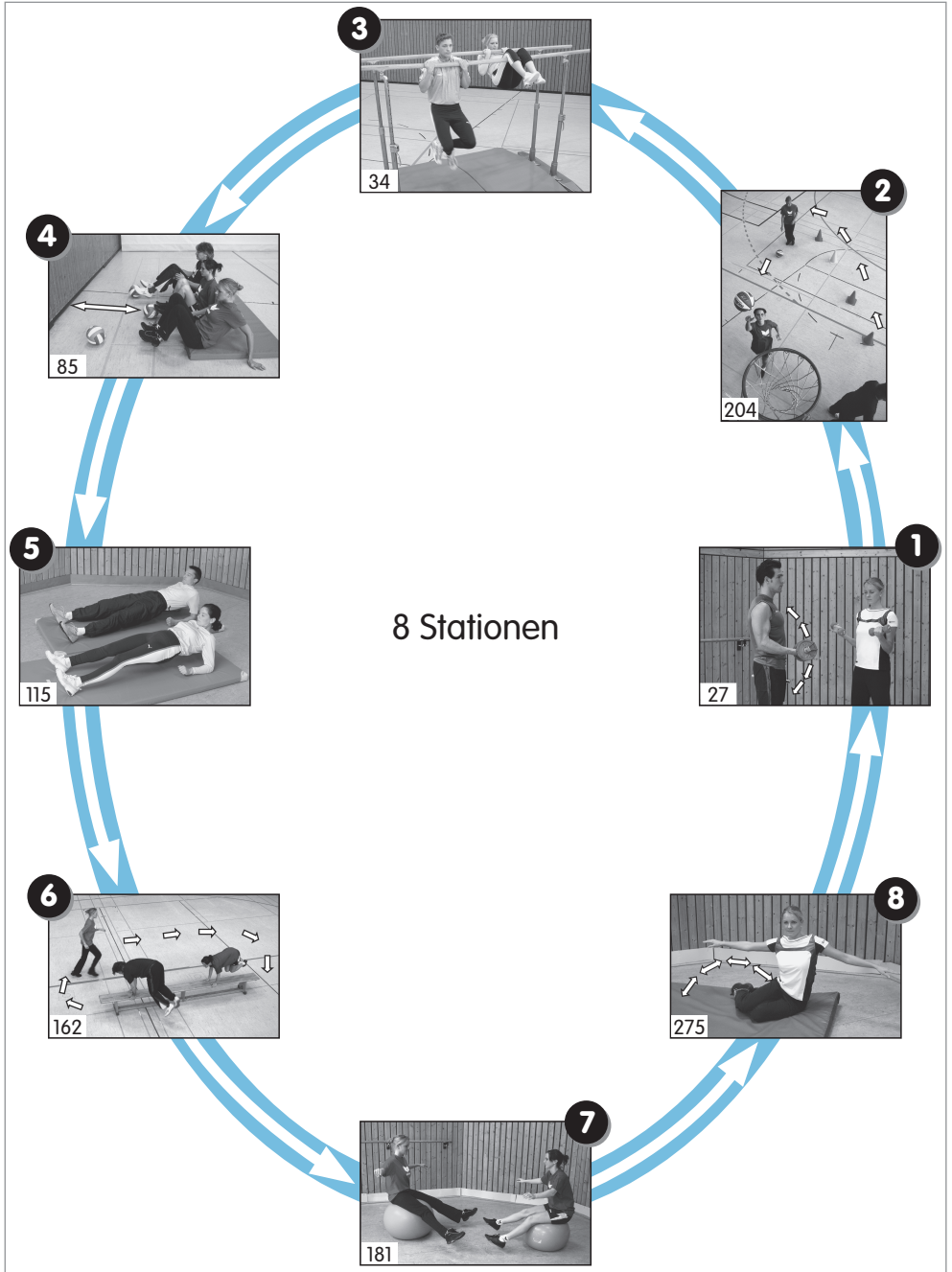


Abb. 16: Beispiel-Circuit mit 8 Stationen

### 84: Ball mit Füßen zurollen

**Trainierte Muskeln:** Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), unterer Anteil; Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

**Benötigte Geräte:** 2 Turnmatten, 1 Gymnastikball



#### **Bewegungsbeschreibung:**

Die Matten werden im Abstand von 2 m hingelegt.

Hände neben den Hüften aufsetzen, Beine im Kniegelenk **gebeugt** anheben.

Den Ball mit den Füßen zum Partner rollen.

Oberkörper aufrecht halten, nicht nach hinten lehnen.

**Fehler:** Die Beine sollten nicht gestreckt werden.

Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen:



Abb. 26: 1. Beispiel eines Stationsblattes: Ball mit Füßen zurollen

**110, A: Rückenstrecken**

**Trainierte Muskeln:** Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

**Benötigte Geräte:** 2 große Kästen, 1 kleiner Kasten, 2 Turnmatten



**Bewegungsbeschreibung:**

Das Becken liegt auf dem Kasten.

Maximal einrollen (1.).

Wirbel für Wirbel aufrollen bis zur **Horizontalen** (2.).

Partner B kontrolliert, dass Partner A nicht zu hoch kommt.

Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

**Fehler:** Zu weit vorne! (Nicht Becken, sondern Oberschenkel liegen auf)



**Fehler:** Zu hoch! Hohlkreuz!



Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden einen Katzenbuckel machen



Der Aufbau der Station



Abb. 27: 2. Beispiel eines Stationsblattes: Rückenstrecken