

WS-Nr. 222 – Funktionelles Zirkeltraining

Referent/in: Anna Springer

- 10 Stationen mit unterschiedlichen Übungsschwerpunkten/Muskelgruppen
- je Station immer 2 Übungsvarianten: (1.) stabile Position vs. (2.) labile Position
- Trainingsablauf: 2 TN pro Station; 2x 45sec. Belastung + 15sec. Pause, dann Stationswechsel

Station	Schwerpunkt	Übung 1 „stabil“	Übung 2 „labil“
Nr. 1	Kräftigung der Beinmuskulatur	Kniebeugen	s. Übung 1 auf Aero-Step XL
Nr. 2	Rumpfkraftigung	Vierfüßlerstand, Arm u. Bein diagonal gestreckt	s. Übung 1 plus Rotationsbewegung
Nr. 3	Koordinationsschulung, Gleichgewicht	Sandsäckchen/Tennisbälle jonglieren im Stand oder 1-Bein-Stand	s. Übung 1 auf Aero-Step XL
Nr. 4	Kräftigung der Rückenmuskulatur	Butterfly Reverse in Bauchlage m. Gewichten	s. Übung 1 im Einbeinstand m. Gewichten, evtl. auf Aero-Step XL
Nr. 5	Koordinationsschulung	Koordinationsleiter mit schnellen Schritten vw / rw durchlaufen	s. Übung 1 Schritt-/Bewegungsfolge nach Vorgabe variieren
Nr. 6	Kräftigung der Beinmuskulatur	Ausfallschritte re/li	s. Übung 1 auf Aero-Step XL plus Rotation
Nr. 7	Rumpfkraftigung	seitl. Unterarmstütz	s. Übung 1 auf Balancepad plus Rotation
Nr. 8	Sprungkrafttraining, Gleichgewicht	aus dem hüftbreiten Stand, beidbeiniges Springen re/li	aus dem Einbeinstand, explosives abspringen nach re/li auf das andere Bein
Nr. 9	Stabilisationstraining	Unterarmstütz	s. Übung 1 auf Balancepad plus Hebelvariation (Bein anheben)
Nr. 10	Cardio-Training	Walking	Joggen

Literaturhinweis: Rühl/Laubach: Funktionelles Zirkeltraining. Das moderne Sensomotoriktraining für alle. Meyer & Meyer Verlag. Aachen, 2011 (ISBN 978-3-89899-664-8) => vorgefertigte Stationskarten, direkt einsetzbar (!!)