

236 – Gesundheitsorientiertes Zirkeltraining

Referent/in: Robin Burkhardt

Zirkeltraining ist seit der 50er und 60er-Jahre in Deutschland bekannt. Hierbei steht meistens die Optimierung der physiologischen Körperfunktionen, wie Ausdauer und Kraft im Vordergrund. Kognitive, psychische, emotionale und soziale Lernziele, die hierbei ebenfalls abgedeckt werden können werden jedoch ebenfalls unterbewusst geschult (Klee, 2017).

Aufgaben des Trainers

Während des Zirkeltrainings hat der Trainer folgende Aufgaben ...

- ... Zirkel vorbereiten.
- ... Aufbau überwachen und koordinieren.
- ... Übungen erklären.
- ... Übungsausführung kontrollieren.
- ... Teilnehmer motivieren.
- ... Verhältnis von Belastung und Pause überwachen.

Belastungszeiten im Zirkeltraining

Einsteiger	
Belastungsdauer:	45 Sec.
Pause:	30 Sec.
Anzahl Übungen:	5 – 8
Anzahl Durchgänge	1 – 2
Trainierte	
Belastungsdauer:	45 Sec.
Pause:	15 Sec.
Anzahl Übungen:	5 – 8
Anzahl Durchgänge:	3 - 4
Fortgeschrittene	
Belastungsdauer:	60 Sec.
Pause:	15 Sec.
Anzahl Übungen:	3 – 8
Anzahl Durchgänge:	3 – 5