

Kraft- und Konditionszirkel

Das gesamte Bildmaterial stammt von der Seite www.sportunterricht.de.

1. Materialaufwand für 2 Aufbauten je Station (24 Schüler)

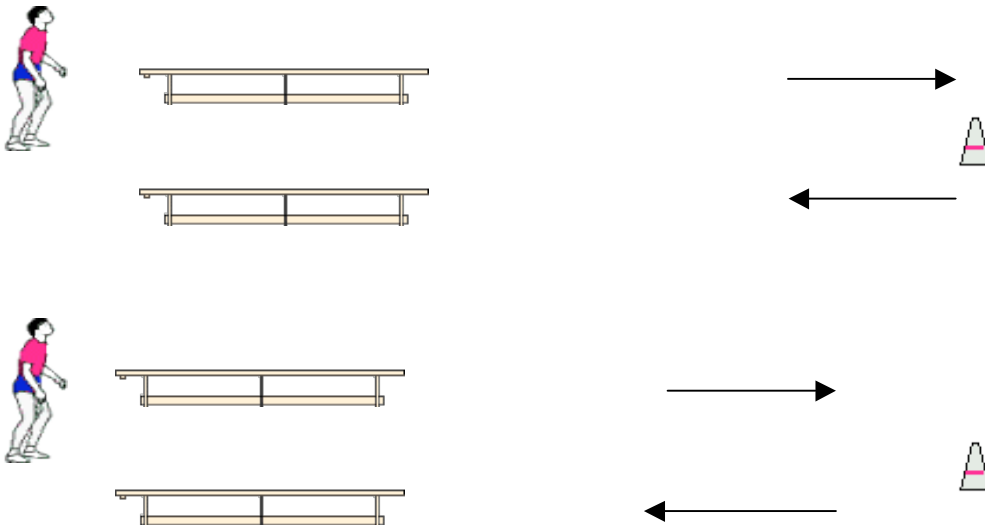
4 kleine Kästen
4 kleine Matten
2 kleine Seil
1 Bank
6 Kastenteile
2 Basketbälle
Stoppuhr

Jeder Schüler benötigt einen Stift.

Didaktische Reserve: Liegestütz auf einer Matte

2. Mögliche Aufwärmspiele

Aufwärmen mit Bänken in zwei Gruppen, je dem ersten wird die Übung genannt.
Diese können dann für den Aufbau des Circuits verwendet werden.



Übungen:

Drüberlaufen
Hockwende
Drüberziehen
Darüber springen ohne Hände

Station Nr. 1 Bauchübungen am Kasten

Aufgabe:

Winkle die Beine auf dem Kasten an und ziehe dich mithilfe deiner Bauchmuskeln nach oben.

Bewertung:

Du erhältst jeweils, wenn du dich einmal hochgezogen hast, einen Punkt.

Dein Partner zählt die Punkte und trägt sie für dich ein!



Material:

1 kleiner Kasten

1 kleine blaue Matte

Station Nr. 2 Seilspringen auf der Matte

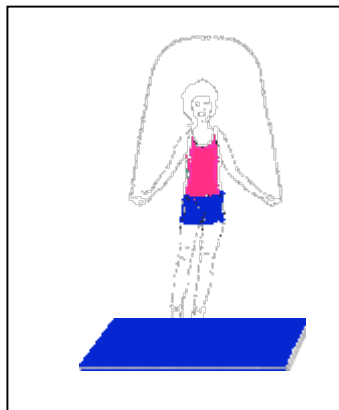
Aufgabe:

Springe auf der Stelle mit geschlossenen Beinen ohne Zwischenhüpfer.

Bewertung:

Du erhältst für je einen Sprung einen Punkt.

Dein Partner zählt die Punkte und trägt sie für dich ein!



Material:

1 kleines Seil

1 kleine Matte

Station Nr. 3 Hochdrücken von der Bank

Aufgabe: Drücke dich rücklings mit den Armen von der Bank weg. Du kannst diese Aufgabe auch im Sitz durchführen.

Achtung: Die Fingerspitzen zeigen in Richtung deiner Füße!

Bewertung:

Du erhältst für je einmal hoch drücken einen Punkt.

Dein Partner zählt die Punkte und trägt sie für dich ein!



Material:

1 Langbank

Station Nr. 4 Strecksprung

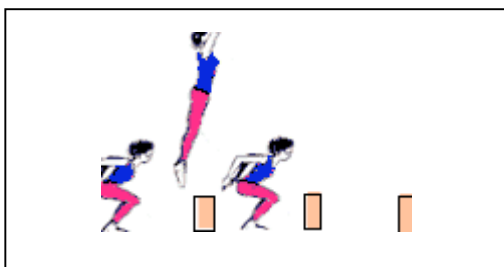
Aufgabe:

Laufe über die drei Kastenteile hinüber, drehe dich um und laufe über die Kastenteile wieder zurück.

Bewertung:

Du erhältst für je eine Überquerung von drei Kastenteilen einen Punkt.

Dein Partner zählt die Punkte und trägt sie für dich ein!



Material:

3 Kastenteile

Station Nr. 5 Mit dem Basketball in den Korb

Aufgabe:

Wirf den Basketball auf beliebige Art und Weise in den Korb.

Bewertung:

Du erhältst für je einen Korbtreffer einen Punkt.

Dein Partner zählt die Punkte und trägt sie für dich ein!



Material:

1 Basketball

Station Nr. 6 Treppenlaufen

Aufgabe:

Springe abwechselnd mit dem linken und dem rechten Bein auf einen Kasten, so dass ein Treppenlauf entsteht.

Bewertung:

Du erhältst für je eine Kastenberührung einen Punkt.

Dein Partner zählt die Punkte und trägt sie für dich ein!



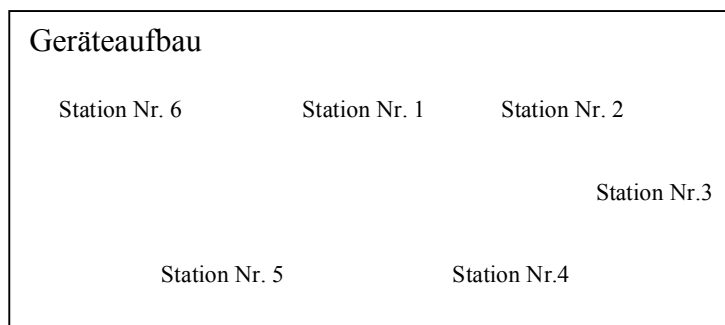
Material:

1 kleiner Kasten

Circuit Training 😊

Name: _____

	Punkte 1. Durchgang Datum:	Punkte 2. Durchgang Datum:	Punkte 3. Durchgang Datum:	Punkte 4. Durchgang Datum:
Station Nr. 1 Bauchübungen am Kasten				
Station Nr. 2 Seilspringen auf der Matte				
Station Nr.3 Hochdrücken von der Bank				
Station Nr. 4 Strecksprung über die Kastenteile				
Station Nr. 5 Mit dem Basketball in den Korb				
Station Nr. 6 Treppenlaufen auf dem kleinen Kasten				
Gesamtpunktzahl				



Hinweise:

Wechselt immer im Uhrzeigersinn.
 Euer Partner zählt die Punkte, während ihr die Übungen durchführt.
 Danach ist der Partner an dieser Station an der Reihe.