



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



BUNTER ZIRKEL

Die Sommerpause und die damit verbundenen hohen Temperaturen haben den einen oder anderen dazu bewogen, die „Füße etwas stiller zu halten“ und Sport möglicherweise nicht intensiv zu betreiben. Um für den Spätsommer und den Herbst rechtzeitig in Schwung zu kommen, kann ein abwechslungsreicher Zirkel mit Kraft-, Koordinations- und Schnelligkeitsübungen die ideale Grundlage und erste Annäherung zur normalen Fitnessform sein. Im Zirkel finden sich viele Komponenten, die für unterschiedliche Bereiche im Einsatz oder Übung nützlich sein können, daher auch der Titel „bunt“, der auf die Vielfalt und Variationsmöglichkeiten der Übungen abzielt.

AUFWÄRMEN

Ganzkörper-WarmUp

Übungsablauf:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in mehrere Reihen aufteilen und diagonal versetzt hintereinander aufstellen lassen; ÜBL steht frontal vor der Gruppe und gibt Übungen vor, dabei wird leicht auf der Stelle marschiert: leichter Kniehub, Kniehub seitlich; hoher Kniehub; Kniehub diagonal (rechter Ellbogen berührt linkes Knie und umgekehrt); kurze schnelle Schritte auf der Stelle; Arme kreisen (rückwärts, vorwärts), ausgestreckte Arme auf Schulterhöhe, Ellbogen anwinkeln und nach hinten führen; kurze schnelle Schritte auf der Stelle; Sidesteps nach links und rechts (langsam, schnell), Überkreuzlaufen nach links und rechts (langsam, schnell); kurze schnelle Schritte auf der Stelle; Hampelmann,...

HAUPTTEIL

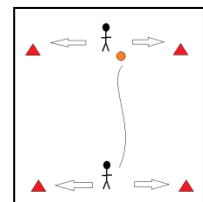
„Buntes“ Zirkeltraining

Geräteinsatz: 15 Hütchen, 7 Bälle, 10 Pylonen (zwei vers. Farben, je 5 Stück), 4 Stangen

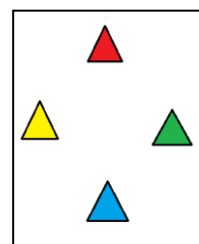
Übungsablauf:

die Übungen werden paarweise durchgeführt, daher müssen an jeder Station des Zirkeltrainings stets zwei Personen bereit stehen, alle Paare teilen sich auf die jeweiligen Stationen auf; es werden 2 Durchgänge durchgeführt, 1. Durchgang: Belastung 30 sec./Pause 30 sec., 2. Durchgang: Belastung 45 sec./Pause 30 sec. (am besten hält der ÜBL eine Fitness- oder Stoppuhr bereit)

1. Passen und Laufen (4 Hütchen, 1 Ball, s. Bild): Partner stehen sich gegenüber, links und rechts von jedem Partner steht jeweils in 5m Abstand zur Person ein Hütchen; ein Partner hat einen Ball in der Hand (oder am Fuß) und beginnt damit, diesen Ball langsam zum Partner (mittig zwischen den Hütchen positioniert) zu rollen (oder zu schießen), daraufhin bewegt sich der Passgeber zu einem Hütchen nach Wahl im Seitschritt und wieder zurück zur Ausgangsposition und bekommt den Ball vom Partner zurück; gleiche Bewegungsmuster gelten für den anderen Partner sobald er den Ball bekommen hat, somit sind beide Partner nach dem Pass in Bewegung und müssen rechtzeitig in der Mitte zur Ballannahme sein

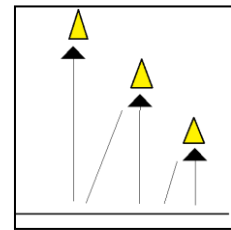


2. Hütchenwald (4 verschiedenfarbige Hütchen, s. Bild): es wird mit vier verschiedenfarbigen Hütchen ein Rautenfeld (kurze Abstände wählen, ca. 2-3 m) aufgebaut; ein Partner begibt sich in die Mitte des Felds, der andere sagt eine Farbkombination auf, die der Partner im Rautenfeld schnellstmöglich nacheinander abtippen muss (dabei eine Blickrichtung beibehalten); anschließend Aufgabenwechsel der Partner
Variation: statt Farben können Zahlen genutzt werden, die auf Papier geschrieben an den Hütchen befestigt werden, Zahlenkombination aufsagen und Partner tippt diese ab, ggf. am Ende die Summe errechnen und aufsagen



3. Liegestütz mit Ball (2 Bälle): Liegestütz ausführen, dabei wird eine Hand auf einem Ball abgestützt, nach der Liegestütz wechselt der Ball zur anderen Hand usw.

4. Kurze Sprints (3 Hütchen, s. Bild): eine ca. 10 m lange Grundlinie als Startlinie einrichten und in verschiedenen Abständen zu der Startlinie Hütchen aufbauen (5, 8, 12 m), zu den nacheinander gesprintet wird; Bewegungsablauf: von der Startlinie gerader Sprint zum 1. Hütchen (5 m Abstand), leicht versetzt vom Startpunkt zurück zur Startlinie (auf Höhe des zweiten Hütchens), gerader Sprint zum 2. Hütchen (8 m Abstand), leicht versetzt zurück zur Startlinie (auf Höhe des dritten Hütchens), gerader Sprint zum 3. Hütchen (12 m), lockerer Trab zurück zum Startpunkt

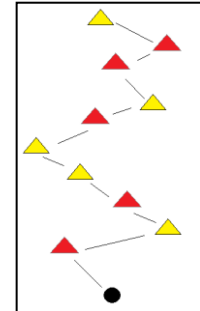


5. Schattendribbeln (4 Hütchen, 2 Bälle): mit den Hütchen ein gleichseitiges Feld aufbauen (7 x 7 m); beide Partner haben einen Ball in der Hand, die Partner stellen sich hintereinander auf; der Vordermann gibt die Bewegung vor, der Hintermann dribbelt diese nach (es wird mit der Hand von beiden gedribbelt)
Variation: Der hintere Partner, der die Bewegung imitiert, muss die Bewegung stets mit dem entgegengesetzten Arm durchführen

6. Passen und Pellen (2 Bälle): im Stand, ca. 7-8 m Abstand zueinander wird sich ein Ball jeweils zugeworfen und ein weiterer Ball zugeworfen, dabei sollen sich die Partner die Bälle mittels der vorgegebenen Passform gleichzeitig zuspielen

Variation: vor dem Fangen des jeweiligen Balls zwei Mal in die Hände klatschen, kurz hüpfen, hinterm Körper die Hände zusammenklatschen o.ä.

7. Pylonenhüpfen (zwei verschiedenfarbige Pylonen, jeweils 5 Stück, s. Bild Bsp.Bewegungsablauf): die Pylonen werden in einem Abstand von ca. 1-1,5m voneinander auf den Boden gelegt, dabei dürfen die Pylonen keine gerade Linie bilden, sondern sollen abwechselnd nach links und rechts gelegt werden; beide Partner springen von Pylone zu Pylone und müssen bei der jeweiligen Farbe auf einem bestimmten Bein landen (bspw. bei roter Pylone auf rechten Bein, bei gelber Pylone auf linkem Bein); in welcher Farbreihenfolge die Pylonen liegen, kann frei entschieden werden



Variation: Abstände variieren (darauf achten, dass sie per Sprung erreicht werden können); bei Landung auf links den rechten Arm heben, bei Landung auf rechts einmal klatschen

8. Hacke, Spitze: im Stand; beide Partner stehen nebeneinander und führen eine gezielte Fußbewegung im ständigen Wechsel durch: auf den Zehen, dabei sind die Füße nach außen gedreht, anschließend auf den Fersen, dabei sind die Füße nach innen gedreht usw.; Tempo hochhalten

Variation: beim Stand auf den Zehen Arme nach oben strecken, beim Stand auf den Fersen auf die Oberschenkel einmalig klopfen

9. Stangenhüpfen (4 Stangen oder ca. 3 m lange, dünne Bänder): jeweils zwei Stangen hintereinander legen, jeder Partner hat somit eine Stangen"linie" aus zwei Stangen (Länge ca. 2 m); diese Linie wird nun im schnellen Tempo einbeinig im Zickzack übersprungen, anschließend wieder zurücklaufen und vorne beginnen zu springen

Variation: im Anschluss nach dem Vorwärtshüpfen wird die Linie wieder einbeinig, jedoch rückwärts übersprungen; Tempo hochhalten

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen und anschließendes Cool-Down im Teilnehmerkreis

Übungsablauf:

Nach zwei Runden lockerem Traben trifft sich die Gruppe in der Mitte der Halle; von oben beginnend werden alle großen Muskelpartien sanft abgeklopft (Schulter, Arme, Brust, Bauch, Oberschenkel vorn/hinten, Waden, anschließend wieder aufsteigend abklopfen) und gedehnt