LANDESSPORTBUND BREMEN Sport vereint!

Zirkeltraining

Animal-Move-Zirkel (pdf)Insgesamt umfasst der Zirkel 6 Stationen. Die Übungen kommen ganz ohne Materialien und Ausrüstung aus und so lässt sich ein toller Fitnesszirkel direkt in der Natur umsetzen. Bei schönem Wetter auf einer Wiese oder am Strand lassen sich die Übungen auch alle barfuß durchführen.

AusdauerzirkelEin Ausdauerprogramm mit 10 Stationen. Die Stationen werden zu zweit absolviert. Die Übungszeit an den Stationen beträgt 1 Minute.

AerobiczirkelDer Zirkel besteht aus 10 Stationen. Die Teilnehmer/-innen bilden Paare und führen gleichzeitig die Übungen an den Stationen aus. An jeder Station wird 90 bzw. 120 Sekunden trainiert.

CrossFit-Zirkel (pdf) Dieser Zirkel besteht aus 7 Stationen. Die CrossFit-Übungenorientieren sich an den Bewegungen, die wir im Alltag benötigen, wie dasZiehen, Drücken, Beugen, Heben sowie Rotieren. Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert.

Crosstraining und Functional Training - Zirkel (pdf) Das Zirkelprogramm besteht aus 12 Stationen und wird nach der AMRAP-Methode gestaltet. In einer festgelegten Zeit werden so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.

Functional-Fitness-Zirkel (pdf)Dieser Functional Fitness-Zirkel ist vielfältig und abwechslungsreich und für alle Altersgruppen attraktiv. Die Übungen sind so ausgewählt, dass Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit und (Bewegungs-)Schnelligkeit angesprochen werden und der Körper dreidimensional im Raum bewegt wird. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

Kräftigungs- und DehnungszirkelEin Programm mit 12 Stationen mit Kräfitgungs- und Dehnungs- / Mobilisationsübungen zur Kräftigung der haltungs-stabilisierenden Muskulatur.

SlidePads-Zirkel (pdf)Das Training mit Slide Pads (Gleitauflagen für Hände, Knie und Füße zum Einsatz auf glatten Böden), ermöglicht mittels physikalischer Wirkungsweise von Gewicht und Reibung (Friktion), eine intensive Arbeit der Rumpfstabilisatoren und schult die Koordination. Alternativ können an Stelle der

Slide Pads auch gefaltete Handtücher oder gut gleitende Teppichfliesen eingesetzt werden. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

Trimilin Zirkel (pdf)Schwingen, Federn und Hüpfen auf dem kleinen runden Trampolin (auch Trimilin genannt) ermöglichen ein gelenkschonendes Training. Das Trampolinspringen fördert neben der Ausdauer auch die Koordination und Balance, stärkt Rumpf- und Beinmuskulatur. Insgesamt umfasst der Zirkel 12 Stationen. Die Durchführungsdauer bei einem Zirkeldurchgang beträgt ca. 40 Minuten.

Fit-im-Team-Zirkel Hierbei handelt es sich weniger um ein Zirkeltraining, sonden um einen Vergleichswettkampf, welches Team die koordinativen Spielaufgaben an 8 Stationen ambesten bewältigt.

GleichgewichtszirkelEin Übungsprogramm mit 10 Stationen. Die Gleichgewichtsfähigkeit zählt zu den koordinativen Fähigkeiten mit einer großen Bedeutung sowohl in vielen sportmotorischen Fertigkeiten als auch in der Alltagsmotorik.

KoordinationszirkelEin Übungsprogramm mit 8 Stationen. Es werden die 8 Koordinationsfähigkeiten Gleichgewicht, Antizipation, Differenzierung, Orientierung, Reaktion, Rhythmus-, Umstellungs- und Kopplungsfähigkeit trainiert.

Koordinationszirkel mit Ball

Koordinationszirkel mit Ball und Wand - Version 1

Koordinationszirkel mit Ball und Wand - Version 2Ein Übungsprogramm mit 8 bzw. 12 Stationen, an denen die Koordinationsfähigkeiten mit einem Ball trainiert werden.

Zirkel "Wurf-Schuss-Treffer"Ein Übungsprogramm mit 12 Stationen. Hier geht es um die koordinative Fähigkeit "Steuerungsvermögen": Ein Ball (Tennisring, Frisbee) muss mit der Hand, dem Fuß oder mit einem Spielgerät in oder gegen ein Ziel geworfen, gestoßen, geschlagen oder geschossen werden. Die 12 verschiedenen Stationen werden jeweils zu zweit bewältigt.

CrossFit-Zirkel Dieser Zirkel besteht aus 7 Stationen. Die CrossFit-Übungenorientieren sich an den Bewegungen, die wir im Alltag benötigen, wie dasZiehen, Drücken, Beugen, Heben sowie Rotieren. Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert.

Crosstraining und Functional Training - Zirkel Das Zirkelprogramm besteht aus 12 Stationen und wird nach der AMRAP-Methode gestaltet. In einer festgelegten Zeit werden so viele Wiederholungen wie möglich absolviert.

FitballzirkelEin Programm mit 12 Stationen zur Verbesserung der Rumpfstabilität und Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit dem Fitball. Bei diesem Stationstraining werden als Paare in Einzel- und Partner/innen-Übungen die haltungs- und rumpf-stabilisierenden Muskeln trainiert.

FitnessgerätezirkelEin Übungsprogramm mit 11 Übungen. Das gesundheitsorientierte Training an Geräten wird in allen Altersgruppen immer beliebter. Bei diesem Zirkel werden 9 Übungen an den

Geräten und 2 Stabilisationsübungen absolviert. Das Training startet in der Eingewöhnungsphase mit einem Durchgang und kann nach wenigen Trainingseinheiten auf zwei Durchgänge erhöht werden.

Functional-Fitness-ZirkelDieser Functional Fitness-Zirkel ist vielfältig und abwechslungsreich und für alle Altersgruppen attraktiv. Die Übungen sind so ausgewählt, dass Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit und (Bewegungs-)Schnelligkeit angesprochen werden und der Körper dreidimensional im Raum bewegt wird. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

KraftausdauerzirkelEin Übungsprogramm mit 6 Stationen. Es werden 6 verschiedene dynamische Kraftausdauerübungen mit dem Medizinball absolviert. Die Stationen sind im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Medizinbälle benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren.

Kräftigungs- und DehnungszirkelEin Programm mit 12 Stationen mit Kräfitgungs- und Dehnungs- / Mobilisationsübungen zur Kräftigung der haltungs-stabilisierenden Muskulatur.

Kräftigungszirkel mit Kurzhanteln, Ball, Theraband und StepEin Programm mit 13 Stationen zur Kräftigung von Rumpf-, Bein- und Armmuskeln. Damit die Zirkelübungen abwechslungsreich sind, werden insgesamt vier Kleingeräte eingesetzt: Kurzhanteln, Theraband, Step und Ball.

MedizinballzirkelEin Übungsprogramm mit 12 Stationen. Es werden 12 verschiedene dynamische Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen absolviert. Die Stationen sind im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Medizinbälle benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren.

Medizinball im DuettIn diesem Zirkel werden paarweise Übungen mit dem Medizinball durchgeführt. Der Medizinball ist ein Gerät, dass sich in unterschiedlichen Gewichtsabstufungen in ausreichender Anzahl in den meisten Sporthallen befindet. Ziel der Übungen ist die Kräftigung (Kraftausdauer), Schulung des Gleichgewichts/der
Balancefähigkeit und die Ausdauerförderung. Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen. Die Durchführungs-dauer bei zwei Durchgängen beträgt insgesamt ca. 40 Minuten.

RückenzirkelEin Übungsprogramm mit 10 Stationen. Im Zirkel werden 10 verschiedene dynamische Kräftigungsübungen für die Muskelgruppen absolviert, die für die Haltung und Stabilisation verantwortlich sind. Die Stationen werden im Kreis aufgebaut. Als Geräte werden 12 Matten und 4 Kleine Kästen benötigt. Pro Station können damit je 2 Personen trainieren.

Sensomotorischer KraftzirkelEin Übungsprogramm mit 8 Stationen. Das sogenannte "sensomotorische Training" hat sich in den letzten Jahren als sehr erfolgreich erwiesen. Vorteile: Das Zusammenspiel von Muskeln und Nervensystem wird verbessert.