

Zum Protokoll: Bitte ergänzt mit euren Notizen, falls Fragen zu den Stationen sind, bitte einfach per Mail an mich: janhdreier@aol.com, so dass wir im Training evtl auch noch Bilder nachlegen können, die ich zusende. Es war gar nicht so leicht, die zig Übungen zu dokumentieren/ zu benennen. Vergleichen sie mit den Fotos in den Galerien. Viel Freude im Training, Jan!

Zirkeltraining Impulse für neue Stationen

Die vorgestellten Stationen dienen als Ergänzung zu den „Klassikern“.

Organisatorisch empfiehlt es sich, nur einzelne eines den Athleten bekannten Zirkels auszutauschen, da man so korrigieren kann.

- Vorabplanung ist wichtig
- Belastung kontrollieren (welche Muskulatur kombiniere ich?)
- Funktionale Übungen (Bsp. Liegestütz ist erst dann Training für Brust und Trizeps, wenn der Rumpf stabil ist.
- Altergemäß trainieren (Rumpf hat Priorität)
- jede Station muss schnell differenzierbar sein
- Zirkeltypen beachten (Kraftausdauer, Kraft, Sprint,...)
- Techniken im Zirkel nur bei guter Ausführung verlangen
- komplexe Sprünge sind begrenzt einzusetzen

Die Aufbauten sind sortiert nach Muskelgruppen.

Gruppe 1 (Streckerschleife und Wade)

Fußpreller im Mattenviereck

reaktive Sprünge in alle Richtungen aus aktivem Fußaufsatz

Fußpreller vw und rw auf Stepbrettern oder Mattenstapeln

Seil: Fußpreller vw und rw um einen Wendepunkt

Fußpreller auf einem Sprungbrett (Körperspannung !)

Übersteiger über eine Hürdenbahn (Volle Streckung!!!)

Ausfallschritte vw, rw, mit Hantel oder auch mit Ausstoßen der Langhantel

Pezziball: Gewichtsverlagerung eines Beines und des Oberkörpers nach vorn.

Kniebeugen einbeinig an Erhöhung

Hopserläufe mit Gewicht in Hochhalte

Ausstoßen

Kniebeuge oder auch Froschsprünge auf verschiedenen Ebenen /Untergründen

Aufsteiger

Trampolinstrecksprünge an der Sprossenwand

Wadenheben kombiniert mit Fußprellern

Aufbau Zwei Bauch/Rücken

Bauchlage, Theraband vorne, heranziehen und Strecken der Arme, Oberschenkel und OK angehoben.

Crunches erschwert mit Theraband

Rückenlage (Hand zu Fuß)

Rotation mit der Langhantel stehend, langsam, evtl. Doppelkontraktion

Stehend: Vorgebeugt (Hüfte!), Streckung eines Balls von der Brust aus vor den Körper, Anheben noch einmal über den Kopf in der letzten Phase.

Schwebesitz, Gewicht rüberheben, oder auch mit Theraband //(Schulterdrehung betonen!)

Rudern am Barren (Ellenbogen eng am Körper führen)

Aufroller mit überschlagenem Bein

Alle Formen des Rollbretttrollens oder auch mit der Langhantel

Aufbau Drei (Spezielles) In Klammern ist die Bildnummer

Sprint: Deuser an der Sprossenwand (226)

Sprint: Schnelles Setzen vom Kasten (221,223)

Sprint: Langbeinpendel am Kasten (214, 216) evtl auch mit Fußgewichten 0,5kg

Sprint: Rollbrett Beinbeuger (217, 218)

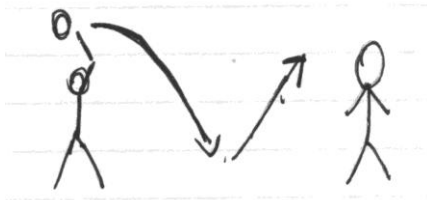
Sprint: Beckenlift kleiner Kasten

Schulter auf dem kleinen Kasten, Hacke ist so aufgesetzt, dass die Spannung auf dem Beinbeuger ist, nun wird das Becken nach oben auch Kastenkantenhöhe gebracht.

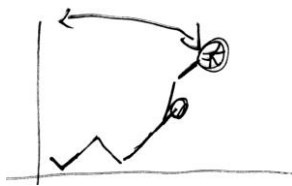


Barren: Schwingen oder Kippe

Wurf: Aufsetzer Medball



Wurf: Schocken auf der Stelle



Schwebesitz, Würfe gegen die Wand, Ball über Kopf