

## Fitness im Kreisverkehr

Circuittraining mit alten Bekannten – Turnhallenklassiker (Teil II) / Von Birgit Bruner

**S**icherheit, Leichtigkeit und Flüssigkeit des Straßenverkehrs“ zählen zu den Hauptargumenten, die dazu beitragen, dass sich immer mehr Kreisverkehre statt Ampelregelungen in unseren Verkehrsalltag einschleusen. sportissimo möchte die Wartezeiten vor roten Ampeln verkürzen und sie möglichst rasch in einen „bewegten Kreisverkehr“ in Form eines Zirkel- oder Circuittrainings im Sportverein einfädeln lassen.

Alte Bekannte wie Taue, Kästen, Weichböden oder Medizinbälle sollen zu neuen Ehren kommen. Ein bisschen Nostalgie als schöner Kontrast zu modernen Fitnessangeboten, aber auch um verschiedene Fitnesskomponenten speziell, zielgruppen- oder je nachdem auch sportart-spezifisch zu inszenieren.

### Was bedeutet Circuit-Training?

Circuit- oder Circle-Training (CT) ist nichts anderes als das gute alte Zirkeltraining im Stationsbetrieb, das seinen Namen deshalb erhielt, weil die Übungen kreisförmig in der Halle angelegt waren. Nacheinander werden verschiedene Stationen absolviert, die je nach gewünschten Zielsetzungen die motorischen Komponenten der Fitness trainieren. Der klassische Zirkel betont meist die Kraft, je nach Übungsauswahl können aber auch Ausdauer-, Beweglichkeits-, Schnelligkeits- oder Koordinationsgewinne im Vordergrund stehen. Im Allgemeinen belasten aufeinander folgende Übungen unterschiedliche Muskelgruppen, so dass sich bereits trainierte Muskeln während der nachfolgenden Übungen für die „nächste Runde“ erholen können. Das Grundmuster eines CT gilt als Klassiker der Konditionsschulung, bietet aber – inhaltlich wie methodisch – zahlreiche Varianten, die dafür sorgen, dass ein Zirkel den richtigen Bogen hat.

### So wird ein Zirkel zur runden Sache

Einmal mehr bestätigt sich: „Gut vorbereitet ist halb gewonnen!“ – und das gilt insbesondere fürs CT. Einige organisatorische Vorüberlegungen im Überblick:

- **Teilnehmerzahl**, vorhandene **Geräte** und **Trainingsziel(e)** als Richtgrößen eines CT
- Der **Aufbau** sollte gut und schnell ablaufen um nicht unnötig viel Zeit zu verlieren Ein Aufbauplan, also ein Überblick zum gesamten Zirkel (evtl. in mehrfacher Ausfertigung für die verschiedenen Aufbauteams) unterstützt eine flotte Organisation bei vielen Stationen

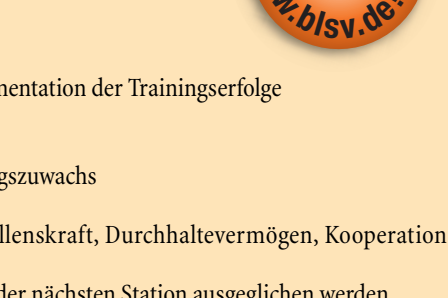
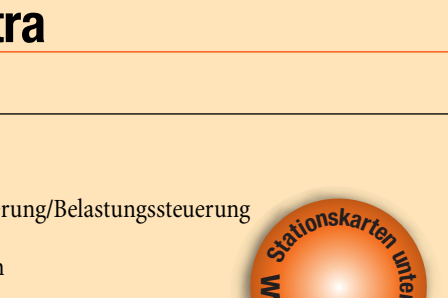
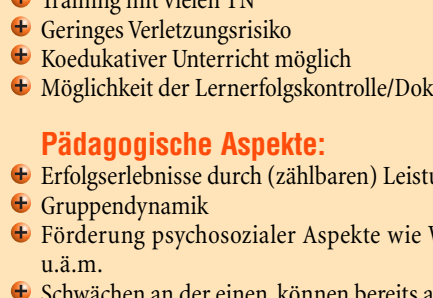
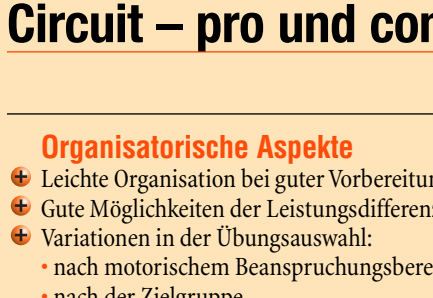


- Eine Hallenskizze mit übersichtlicher Anordnung der Stationsnummer reicht in Verbindung mit nummerierten Übungskarten aus, dass ein Aufbautrupp genau weiß, wo was stehen soll.
- Das Programm mit Kollegen abstimmen, so dass ein Aufbau stehen bleiben kann – Prinzip **Arbeitsteilung**.
- Laminierete **Stationskarten** (Laminiergeräte gibt es in vielen Copyshops) sehen auch nach zahlreichen Einsätzen noch professionell aus. Außerdem lassen sie sich mit nicht permanenten Folienstiften nach Lust und Laune zusätzlich beschriften und anschließend rückstandslos abwischen (Bsp. Nummer der Station auftragen). Grundsätzlich tun es auch Klarsichthüllen, auf denen man aber leicht ausrutschen kann. Deshalb sollten Stationskarten nach Möglichkeit aufgehängt werden.
- Um als Übungsleiter nicht ständig mit der Stoppuhr beschäftigt zu sein, empfehlen sich
  - in entsprechenden **Zeitintervallen** aufgenommene Musiksequenzen. So bleibt dem ÜL Zeit zum Beobachten, Motivieren und Korrigieren.
  - die klassischen großen „Signal-Stoppuhren“, die allerdings nur gleichmäßige Zeitintervalle signalisieren, so dass Belastungs- und Erholungsdauer gleich lang wären. Je nach Trainingszielsetzung und entsprechenden Belastungsmerkmalen sind die zeitlichen Umfänge von Belastung und Erholung allerdings unterschiedlich lang zu wählen.
- Die Teilnehmerzahl ist sinnvoll in Anzahl der Stationen, die ggf. von mehreren gleichzeitig eingenommen werden können, zu übersetzen. Partnerübungen beinhalten möglicherweise das Problem ungerader Teilnehmerzahlen und mitunter deutliche Leistungsunterschiede, die einen optimierten Trainingsprozess

### ABCircuit – Basics zum Zirkeltraining

Grundlegende Aspekte für ein zielgerichtetes CT:

- **A wie Aufwärmen** gilt selbstverständlich auch fürs CT. Ins allgemeine Aufwärmen können die Geräteaufbauten einbezogen werden, respektive an ausgewählten Stationen entsprechende warm-ups durchgeführt werden.
- **B wie Belastung** an den Stationen reguliert sich zwar auch an der Intervalldauer und hoffentlich der dem individuellen Können entsprechenden Leistungsbereitschaft, kann aber je nach Übung zusätzlich differenziert werden:
  - Art der Übungsausführung – bspw. Knie- Liegestützen (leicht) – Liegestütz (mittel) – Liegestütz mit Füßen auf der Langbank/mit Abdruck vom Boden (schwer)
  - Schwierigkeitsstufen im Geräteaufbau (Kastenhöhe, Mattenabstände u.ä.m.)
  - weitere Belastungsnormative wie Reizdichte (bspw. vorgegebene Anzahl an Wiederholungen/Zeit) oder – intensität (Zusatzgewichte, Therabänder in verschiedenen Stärken u.ä.m.)
- **C wie zielgerichtetes CT** mit sinnvollen Übungsfolgen: Der Übungsleiter plant überlegt, wie er den Zirkel anordnet. Für ein Programm zur Verbesserung der (Kraft-)Ausdauerfähigkeiten wechseln Übungen für verschiedene Muskelpartien (mit längerer Intervalldauer) ab, wohingegen beim Muskelaufbautraining eine Muskelgruppe mehrere Sätze nacheinander mit „kurzen“ Pausen belastet werden kann oder soll. Ein „Koordinationszirkel“ akzentuiert die Komponenten der Geschicklichkeit, was nicht heißt, dass weitere Fitnesskomponenten wie Ausdauer, Beweglichkeit oder auch mal Schnelligkeit nicht „geschickt“ an einer Station verpackt werden können.
- Übungen zur **Verbesserung der Beweglichkeit** können zur Belastungsreduzierung gezielt nach intensiven Kraftbelastungen zwischengeschaltet oder auch als isolierter Trainingsschwerpunkt im Hauptteil oder „erholsamer“ Ausklang eines eher kraftorientierten CT gestaltet werden.
- Die **Qualität der Bewegungsausführung** muss trotz des motivierenden Intervallcharakters und des „Wettbewerbs“ an einer Station gewährleistet bleiben. Fürs Muskelaufbautraining können 15 korrekt ausgeführte Übungswiederholungen als Richtwert für ein Intervall herangezogen werden.
- Die **Effektivität** des Trainings soll **muskulär**



## Circuit – pro und contra

### Organisatorische Aspekte

- ⊕ Leichte Organisation bei guter Vorbereitung
- ⊕ Gute Möglichkeiten der Leistungsdifferenzierung/Leistungssteuerung
- ⊕ Variationen in der Übungsauswahl:
  - nach motorischem Beanspruchungsbereich
  - nach der Zielgruppe
- ⊕ Training mit vielen TN
- ⊕ Geringes Verletzungsrisiko
- ⊕ Koedukativer Unterricht möglich
- ⊕ Möglichkeit der Lernerfolgskontrolle/Dokumentation der Trainingserfolge



### Pädagogische Aspekte:

- ⊕ Erfolgserlebnisse durch (zählbaren) Leistungszuwachs
- ⊕ Gruppendynamik
- ⊕ Förderung psychosozialer Aspekte wie Willenskraft, Durchhaltevermögen, Kooperation u.ä.m.
- ⊕ Schwächen an der einen, können bereits an der nächsten Station ausgeglichen werden



Sicherlich – manche mögen keine Zirkel. Aber: Gute Zirkel tun gut!

**Motorische Aspekte**

- ⊕ Hohe Übungsintensitäten, also wenig Leerlauf, dadurch
- ⊕ Hohe Trainingseffektivität

**Echte Nachteile können sein:**

- ⊖ Je nach Anzahl und Art der Stationen großer Gerätebedarf und/oder -aufbau
- ⊖ Aufwendige Vorbereitung (Karten, Musik ...)

**Mögliche Kontras, die allerdings durch ÜL-Geschick ausgebremst werden können sind:**

- ⊖ Gruppendynamik kann zu übersteigertem Ehrgeiz führen
- ⊖ Wettbewerb innerhalb einer Station kann „Verlierer“ schaffen
- ⊖ Bei größeren Gerätearrangements u.U. eingeschränkter Hallenüberblick
- ⊖ Monotonie, allerdings nur dann, wenn immer wieder das gleiche gemacht wird.

**Übungen mit Betonung**

- Funktionskreis Arme/Schultergürtel
- Funktionskreis Arme/Schulter/Brust
- Funktionskreis Rumpf hinten/Gesäß

- Funktionskreis Rumpf vorne
- Funktionskreis Beine

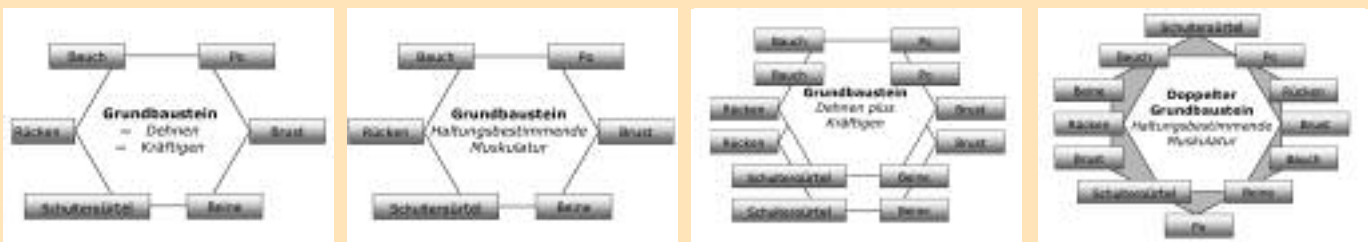


gespürt, aber nicht schmerzhaft empfunden werden.

- Bei Partnerbezügen ist darauf zu achten, dass „gleiche Paare“ gebildet werden. (Größe, Gewicht, Können)
- **Klarer Organisationsrahmen** optimiert den Trainingsbetrieb.
- Bei „unbekannten“ CT-Runden die Übungen vorab kurz erklären und demonstrieren.
- **Musik motiviert** und „organisiert“.
- Der ÜL sollte **nicht aktiv** mitmachen, sondern aktiv unterrichten.

### Einfache CT-Strickmuster

Einfache CT-Grundmuster entwerfen und entsprechend der Trainingzielsetzung kombinieren, ermöglicht vielfältige Variationen und Unterrichtsschwerpunkte. Folgende Beispiele verdeutlichen das Prinzip:



### CT-Gedanken

• <b>Teilnehmerzahl</b>	⇒	• Anzahl und Besetzung der Stationen
• <b>Gruppenzusammensetzung</b>	⇒	• Leistungsniveau: homogen – heterogen ⇒ • Übungsauswahl, ggf. mit Differenzierungsmöglichkeit
• <b>Gerätebedarf/-arrangements</b>	⇒	• Vorbereitungsaufwand in Verhältnis zur Länge der Übungszeit
• <b>Übungsanordnung/-serien</b>	⇒	• Trainingsschwerpunkte setzen • verschiedener konditionell-koodinativer Aspekte kombinieren • Gestaltung der Pausenintervalle (aktiv/passiv)
• <b>Belastungs- und Erholungsintervalle</b>	⇒	• Trainingszustand und Trainingszielsetzung • Pausenlänge/-gestaltung
• <b>Dauer der Unterrichtseinheit</b>	⇒	Sinnvolles Gesamtkonzept • Erwärmung, Zirkel, Ausklang • Berücksichtigung der Zeiten für Geräteaufbau und -abbau

## SPORTISSIMO-WISSEN



### Grundsätze eines funktionellen Krafttrainings

Immer wieder tauchen sie auf – die „unfunktionellen Übungen“! „Das darf man doch auf gar keinen Fall!“ oder vielleicht doch? Was genau steckt dahinter?

Kurz und gut – Kompetenz! Diese sollte folgende Bereiche umfassen:

- das notwendige Wissen zum menschlichen Bewegungsapparat als Basis einer differenzierten Beurteilung, warum und wie eine Bewegungsübung wirkt, besser gesagt „positiv“ wirken soll
- das „Auge“ für die „richtige“ Durchführung mit entsprechenden Korrekturen sowie
- das „richtige Gespür“ (oder auch objektive Fakten zur Leistungsfähigkeit der TN), welche Übung für wen noch funktionell oder aus Mangel an entsprechenden konditionellen und koordinativen Voraussetzungen bereits als „unfunktionell“ einzustufen ist.

Eine kompetente und differenzierte Unterrichtsplanung bestimmt in erster Linie die Qualität sportlichen Trainings. Würde die Sportpraxis sämtlichen (populär-)sportwissenschaftlichen Veröffentlichungen der vergangenen 20 Jahre zu unfunktionellen Übungen Rechnung tragen, würde sich die Bandbreite der Gymnastik aller Wahrscheinlichkeit nach auf ein Maß reduzieren, das die Aspekte Abwechslung, Spaß und Spezifität ins Abseits drängt. Als positives Fazit der Diskussionen um die „richtigen“ Übungen darf festgehalten werden, dass sicherlich eine Sensibilisierung für die Beurteilung der Güte von Übungen stattgefunden hat und nach wie vor anhält, nämlich – was will ich und was kann ich tatsächlich mit einer Train-

ningsübung erreichen?

Gerade bei der Planung eines CT stellt sich häufig die Frage nach der „richtigen“ Übungsauswahl zur Verbesserung der Kraftfähigkeiten. Funktionelles Krafttraining im Breitensport soll die Muskulatur ausdauernder machen oder aufbauen, also ermüdungsresistenter und/oder kräftiger machen. Ein einfacher **kleiner Leitfaden** hilft bei der Übungszusammenstellung:

- Bewegungen gegen äußere Widerstände entsprechend der **Funktion der Muskulatur**
- **Belastung der Gelenke** im Übungsverlauf,

vor allem in den Ausgangs- und Endpositionen beachten. Fehlbelastungen oder Überlastungen unbedingt vermeiden.

- **Bewegungsgeschwindigkeit** sollte im Breitensport langsam und kontrolliert sein, da hier der Verbesserung von Schnelligkeitskomponenten im Rahmen eines Krafttrainings keine Bedeutung zukommt
- „**kritische Übungen**“ sind entsprechend ihrer Vor- und Nachteile zur Verwirklichung des Trainingsziels abzuwägen

(nach Klee, S. 18 f, s. Tipps und Literatur)

#### Tipps und Literatur

Andreas Klee: **Circuit-Training und Fitness-Gymnastik** – Praxisideen 4 aus der Schriftenreihe für Bewegung, Spiel und Sport (hofmann Schorn-dorf, 3. komplett neu überarb. Auflage 2006) Die dem wissenschaftlich fundiert aufbereiteten Buch beigelegte CD, bietet zahlreiche Praxisbeispiele zu Kraft und Fitness mit der Möglichkeit zur individuellen Zusammenstellung von Programmen am PC. Eigene Übungen in digitaler Form lassen sich problemlos ergänzen.

Heike Ringat: **Funktionelle Gymnastik – Praxis in 25 Stundenbilder** – Praxisbücher Sport (Limpert Verlag 2006) Der Übungsleiter erhält zahlreiche Anregungen zu

Gymnastik und Fitness, dargestellt in Form von 25 Stundenbildern, die sich mit Kreativität und Fachkompetenz modifizieren, erweitern und bspw. auch im Stationsbetrieb durchführen lassen.

Susanne Halbig, Martina Lutter: **Arbeitskarten für Erlebnislandschaften in der Turnhalle – Gestaltungs- und Aufbaupläne** (hofmann Schorn-dorf, 2007, € 14,90) Eine Sammlung von 29 farbigen, stabilen Stationskarten für attraktive Bewegungslandschaften, auf deren Rückseiten sich genauere Informationen zu Aufbau, Unterrichtsgestaltung und möglichen Variationen befinden. Spart Übungsleitern mühevoll Vorarbeit in der Umsetzung fantasievoller Bewegungsstationen.

Die Abbildungen auf den beiden vorangehenden Seiten finden Sie im A4-Format als **Stationskarten** gestaltet **im Internet unter: www.blsv.de** => Angebote und Aufgaben => Breitensport => Broschüren/Praxisbeiträge => Circuit-Training