

# GRUNDLAGEN ZIRKELTRAINING

SVEN BÖHME – 2019

## Was ist Zirkeltraining?

Als Zirkeltraining bezeichnet man ein Stationstraining, bei dem verschiedene Übungen nacheinander absolviert werden. Dabei stehen Aufbau von Kondition, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit im Fokus.

Man kann einen Zirkel entweder als **zeitliche Intervalle** oder durch eine **Anzahl an Wiederholungen** festlegen.

## Was sind Intervalle?

Intervalle sind zeitlich festgelegte Abfolgen, die sich kontinuierlich wiederholen. So können z.B. Termine in bestimmten Intervallen (zeitlichen Abständen) wiederkehren. Im Sport sind Intervalle u.a.:

- Abstände zwischen Belastungsphasen (Belastung, Pause, Belastung)
  - Während des Zyklus (Runde)
  - Zwischen den Zyklen (Runden/Sätze)
  - Einheiten pro Woche

**Beispiel 5 km Lauf:** 1 km laufen, 2 min. gehen, 1 km laufen; 3 x die Woche

**Beispiel Intervall:** 3 Runden, 8 Übungen je 60 / 30 sec., 3 min. Pause

## Wie kann die Intensität gesteuert werden?

Die Intensität bzw. Belastung kann unterschiedlich angepasst werden:

- Dauer der Belastung (Time under tension)
- Dauer der Pause im Zyklus
- Dauer der Pause zwischen den Sätzen
- Gewicht
- Wiederholungen
- Geschwindigkeit
- Intensität (Kraftaufwand) z.B. Steigung, Dynamik
- Häufigkeit pro Woche

## Was braucht man zur Durchführung eines Zirkeltrainings?

- Den eigenen Körper und dessen physische Belastbarkeit
- Raum (innen oder im Freien)
- Zeit
- Geräte (fest oder beweglich)
  - Springseil
  - Hanteln / Langhanteln / Hantelscheiben
  - TRX Schlingentrainer
  - Thera Bänder / Tubes
  - Rope (Seil)
  - Core Bags (Gewichtssäcke)
  - Boxsack / Schlagpolster
  - Medizinbälle / Wall Ball / Slam Ball
  - Kettle Bells
  - Resistance Bänder (Widerstandsbänder)
  - Kisten / Böcke
  - Sprossenwand
  - Bänke
  - Matten
  - uvm.

## Was und wie sollte im Zirkel trainiert werden?

Nach Möglichkeit sollte bei einem Zirkel immer der **ganze Körper** trainiert werden und zwar:

- Kraft, Ausdauer, Dynamik, Beweglichkeit, Schnelligkeit
- Arme, Rumpf und Beine (Muskeln, Sehnen und Gelenke)

Unter Berücksichtigung von:

- **Haltung** (schlechte Haltung = schlechte, ineffektive Ausführung)
- **Stabilität** (ohne Stabilität keine Kraftentfaltung)
- **Atmung** (Übung folgt stets der Atmung – Sauerstoffsättigung)
- **Machbarkeit** (Übungen sollen fordern, nicht darüber, nicht darunter)
- **Abstufungen und Kombinationen** (Level und Komplexität)

Die Belastung sollte in der Abfolge abwechselnd sein – unterteilt nach Körperzonen, Kraft, Dynamik, Ausdauer, Koordination

**Beispiel Zirkel:** 2 Runden mit 8 Übungen, je 40 / 20 sec und 2 min. Pause

1. **Jumping jack** – Ausdauer
  - a. Cross jump
2. **Kniebeuge** mit 15 kg Gewicht – Haltung, Kraft, Beine
  - a. Lunge (Ausfallschritt) mit Gewicht – zus. Stabilität
3. **Crunches** mit Thera Band – Kraft, Bauch, Rumpf
  - a. Mit Med Ball auf den Beinen – zusätzlich Beine
4. **Rope swing** – Haltung, Dynamik, Beweglichkeit, Rumpf, Rücken, Schultern, Beine
5. **Hamstring bridge** – Spannung, Stabilität, Kraft, Rumpf, Becken, Rücken, Beine
6. **Speed resister** – Schnelligkeit, Stabilität, Spannung, Full body
  - a. **Einbeinsprung**
7. **Plank** – Spannung, Stabilität, full body
  - a. **Mit Rumpfdrehung** – Beweglichkeit, Rumpf
8. **Bizep curl** mit Langhantel – Kraft, Arme
  - a. **Mit Chest press** – zus. Brust

**Was nicht bewegt wird, verkümmert!**

**Was nicht belastet wird, bleibt schwach!**

**Bitte immer daran denken:**

- Vom Einfachen zum Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- **Haltung und Stabilität und dessen Förderung steht über allem!**
- Mit Maß dosieren - Machbarkeit
- Fordern und Reize setzen– wer mehr erreichen will, muss mehr machen
- Abwechslung – Grundübungen abwandeln / kombinieren
- Kenntnis der Physiologie und Trainingslehre

**Sei dir immer bewusst:** Der Teilnehmer verlässt sich auf dein Wissen. Er weiß meistens sehr wenig – weder wie gut oder schlecht seine Haltung ist, wie gut oder schlecht sein Ansteuerungsvermögen, noch wie seine Muskeln im Idealfall miteinander arbeiten sollten. Präsentiere Lösungen und Optionen!

## Wie kann die Zeit der Intervalle gesteuert werden?

Die komfortabelste Möglichkeit zur Zeitsteuerung besteht in der Nutzung einer App fürs Handy, sogenannte Tabata oder Intervall Timer. Einige davon lassen sich mit der eigenen Musik koppeln, die nur während der Workout Phase abgespielt wird.

Meistens gibt man folgendes in Sekunden oder Minuten ein:

- Warm Up Phase
- Workout
- Rest (Pause)
- Anzahl der Übungen
- Anzahl der Durchgänge / Runden
- Pause zwischen den Runden
- Cooldown

## In welcher Form kann ein Zirkel ablaufen?

Es muss nicht immer zeitgesteuert sein. Man kann auch auf Wiederholungen gehen. Beispiele für Intervallarten sind:

- Zeitgesteuerter Zirkel mit Stationen (Klassiker)
  - Einzeln oder Paarweise
- Übungen am Platz mit Wiederholungen: 4 Übungen, 15 Wiederholungen, 3 Runden, 30 Sek. Pause zwischen den Runden
- Pyramidensystem: Man beginnt z.B. mit 20 Wdhg. Und endet bei 2 oder 1 oder baut es umgekehrt auf.
- Karten: Es gibt Fitness Decks mit vielen Übungen. Die TN können z.B. Karten ziehen, dann geht es entweder auf Zeit oder Wdhg.
- Spielkarten: Jede Farbe ist eine Übung, die Augen ergeben die Anzahl der Wdhg.
- Wettkampf mit zwei oder drei Gruppen, linearer Aufbau, viel Material notwendig. Geht aber z.B. sehr gut im Freien als Hindernislauf

## Was ist ein Tabata?

Tabata ist ein Kurzzeittraining von 4 min. Kurze Phasen, extreme Belastung. 8 Intervalle (8 Übungen oder 4 Übungen, 2 Runden) 20/10 sec.