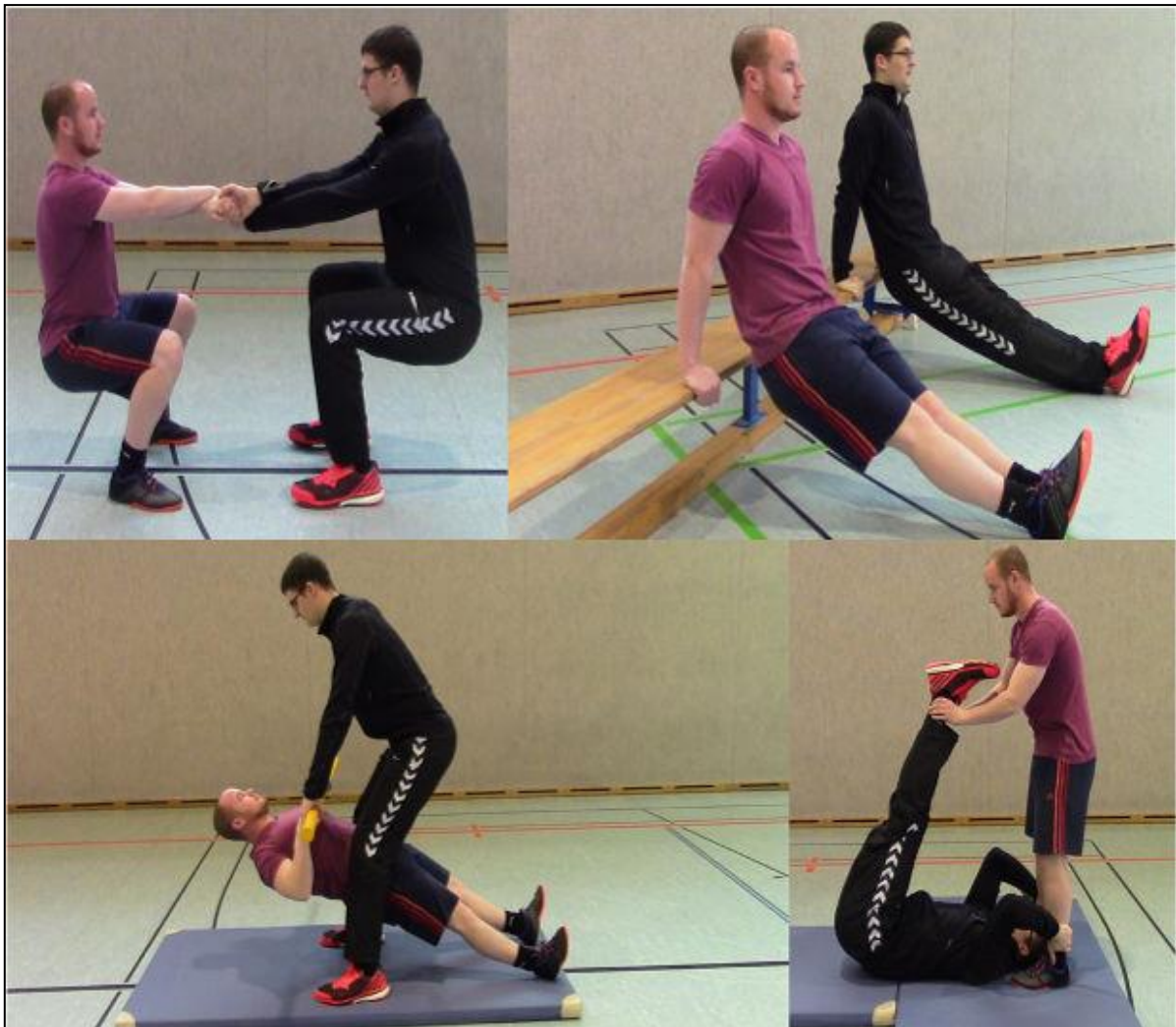




# KRAFTZIRKELTRAINING MIT DEM SCHWERPUNKT BODYWEIGHT- UND PARTNERÜBUNGEN



**Autoren:** Nils Meschke, Kilian Willems



## Übersicht

- **Einleitung**
- **Lehrplanbezug**
- **Sachanalyse**
  - Was ist Kraftzirkeltraining mit dem Fokus auf Bodyweight- und Partnerübungen?
  - Möglichkeiten zur schulischen Nutzung
- **Lernziele**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationskarte 1: Brust (1)
  - Stationskarte 2: Rücken (2)
  - Stationskarte 3: Bauch (3)
  - Stationskarte 4: Trizeps (4)
  - Stationskarte 5: Bizeps (5)
  - Stationskarte 6: Beine (6)
- **Videos**
  - Station 1: Brust (1-2)
  - Station 2: Rücken (3-4)
  - Station 3: Bauch (5-6)
  - Station 4: Trizeps (7-8)
  - Station 5: Bizeps (9-10)
  - Station 6: Beine (11-12)
- **Quellenverzeichnis**

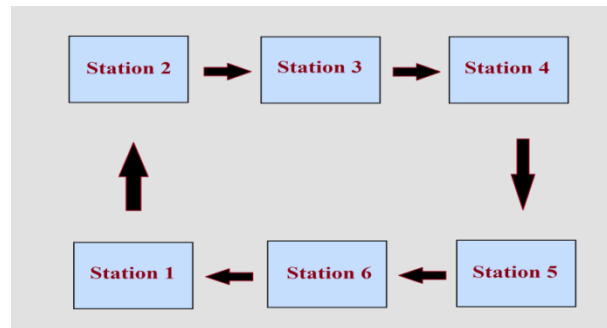
## Einleitung

Der hoch technisierte Alltag unserer modernen Gesellschaft ist geprägt durch physische und psychische Belastungsfaktoren wie Stress, Hektik oder Bewegungsmangel am Arbeitsplatz. Dieser Aspekt des Bewegungsmangels betrifft in der heutigen Zeit auch die Schüler und Schülerinnen (SuS) in der Schule. Den Schulalltag verbringen die SuS i.d.R. meist in einer sitzenden Tätigkeit und bewegen sich überwiegend nur in der Pause oder im Schulsportunterricht. Das Durchführen von Krafttraining im Schulsportunterricht hat daher für die Schülerinnen und Schüler einen hohen Stellenwert, da einerseits die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert wird, andererseits aber auch Haltungsschäden, Überlastungen und Fehlhaltungen am Bewegungsapparat auf lange Sicht präventiv vorgebeugt werden können.<sup>1</sup> Die Leistung eines jeden Einzelnen kann durch *systematisches Krafttraining* im Schulsport beeinflusst werden, was zu enormen Vorteilen hinsichtlich spezieller Übungsdurchführung führt, wie beispielsweise beim Aufschwung am Reck.

Hierzu kann im Sportunterricht ein sogenanntes *Zirkeltraining* angewandt werden, bei dem die SuS spezielle Kraftübungen an verschiedenen *Stationen* absolvieren.

Für SuS, welche sich noch im Kindesalter befinden, wird ein solches Programm bevorzugt. Grund dafür ist zum Beispiel,

dass viele Geräte, welche beispielsweise in Fitnessstudios zu finden sind, meist nicht an die Körpergröße junger Sportler angepasst werden. Des Weiteren befindet sich der aktive und passive Bewegungsapparat der Kinder noch in der biologischen Entwicklung und daher sollte auf ein Krafttraining mit schweren Gewichten generell verzichtet werden, um etwaige Verletzungen und Folgeschäden auszuschließen.



Vor allem bei der Übungsdurchführung im Schulsportunterricht muss besonders auf die *Homogenität der Trainingspartner* geachtet werden, um auch hier präventiv Überlastungsschäden oder Verletzungen vorzubeugen. Wichtige Kriterien zur Beurteilung und Einteilung der Übungspartner sind einmal das *eigene Gewicht* der Partner sowie die jeweilige *Körpergröße*. Übergewichtige SuS sollten die schweren Partnerübungsvarianten der Stationen 1 bis 6 nicht ausführen. Alternativ können die betroffenen SuS diese Übungen *ohne Partner*, aber mit ihrem *Eigengewicht*, ausführen.

## Lehrplanbezug

Das Kraftzirkeltraining mit dem Fokus auf Bodyweight- und Partnerübungen bietet sich beispielsweise für die *Klassenstufe 10 der Sekundarstufe I* oder auch für einen *Sportleistungskurs der Sekundarstufe II* an.

Das Kraftzirkeltraining mit dem Schwerpunkt Bodyweight- und Partnerübungen kann im rheinland-pfälzischen Lehrplan des Faches Sport der Sekundarstufe I im Bereich

<sup>1</sup> vgl. Miessner 2010, S. 6.

Sportunterricht im pädagogischen Freiraum (Bereich C)<sup>2</sup> und im Lehrplan der Sekundarstufe II unter Punkt 5 "Grundfach Sport" eingeordnet werden.

"Auf der Grundlage des Sportunterrichts in der Sek. I erweitert und verbessert der Unterricht im Grundfach Sport im Halbjahr 11/1 die sportlichen Qualifikationen der Schülerinnen und Schüler.

Der Sportunterricht wird als *themenorientierter Kurs* durchgeführt, in dem die Verbesserung der Fitness als Ziel, aber auch als Prozess im Mittelpunkt steht. Da in einem Kurs mit der Themenstellung "Fitness" die inhaltlichen Auswahlmöglichkeiten vielfältig sind, lassen sich die Lerninhalte nicht in Form eines verbindlichen Kursplanes darstellen. Grundforderung im Rahmen der allgemeinen Zielsetzung ist eine möglichst ausgewogene *Förderung der physischen Grundeigenschaften, der motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie der Interaktionsfähigkeit*. Die Verbesserung der Fitness ist integrativer Bestandteil des gesamten Unterrichts und ein wichtiges sportartübergreifendes Ziel. In diesem Kurshalbjahr sollen Schülerinnen und Schüler lernen, wie man gezielt und systematisch seine Fitness verbessern kann. Dabei kommen wegen der positiven gesundheitlichen Auswirkungen der Entwicklung der aeroben Ausdauer sowie der Kraft und der Kraftausdauer besondere Bedeutungen zu. Über diese konditionellen Voraussetzungen hinaus soll die Koordinationsfähigkeit verbessert werden, wozu sich Unterrichtsinhalte wie Balancieren und Jonglieren, aber auch komplexe Bewegungen und Bewegungskombinationen sowie komplexe Spielsituationen aus verschiedenen Sportarten anbieten."<sup>3</sup>

## Sachanalyse

### Was ist Kraftzirkeltraining mit dem Fokus auf Bodyweight- und Partnerübungen?

#### **Kraftzirkeltraining**

Das Kraftzirkeltraining ist eine Trainingsform, bei der ein effektives Gruppenkrafttraining absolviert werden kann. Es werden abwechselnd verschiedene Hauptmuskelgruppen wie beispielsweise Arm-, Bein-, Rücken- und Bauchmuskulatur an verschiedenen aufeinanderfolgenden Stationen beansprucht.

Diese Trainingsform ermöglicht es einer relativ großen Anzahl von Übenden beispielsweise Schüler und Schülerinnen einer Klasse ein individuell dosiertes, aber dennoch anspruchsvolles Krafttraining durchzuführen. Somit bietet sich das Krafttraining in Zirkelform ideal für den Vereins- und Schulsport an.

Der Vorteil des Zirkeltrainings liegt darin begründet, dass der eigene Körper einmal als Trainingsmittel fungiert und somit ein zeitaufwendiges Auf- und Abbauen von Trainingsgeräten, wie beispielsweise dem Barren im Schulsport, so gut wie entfällt und dennoch eine hohe Übungsfrequenz in kürzerer Zeit erreicht werden kann.

Zum anderen bietet das Training mit dem eigenen Körpergewicht in Verbindung mit Kästen, Matten oder Bänken ein großes Spektrum an verschiedenen Übungsvarianten, sodass die jeweilige Übungsstation schnell an den individuellen Leistungsstand

<sup>2</sup> vgl. Ministerium für Bildung RLP Lehrplan Sport Sek. I, S. 51. (online)

<sup>3</sup> Ministerium für Bildung RLP Lehrplan Sport Sek. II, S. 19f. (online)



der Übungen angepasst werden kann. Dies kompensiert im Vorfeld schon eine eventuell auftretende Unter- oder Überforderung der Trainierenden.

Die inhaltliche Gestaltung des Zirkeltrainings richtet sich nach den konditionellen Voraussetzungen der Trainingsgruppe und nach der Übungsabsicht, dem sogenannten Trainingsziel. Das festgesetzte Trainingsziel bestimmt die zu trainierenden Muskelgruppen, wonach die Stationen entsprechend aufgebaut werden. Der Trainierende sollte die Belastung individuell an jeder Station bestimmen und immer wieder seinem aktuellen Trainingszustand anpassen. Mit dem Kraftzirkeltraining lassen sich im Muskelkrafttraining, speziell im Bereich der Kraftausdauer und der Schnellkraft besonders gute Trainingswirkungen erzielen.<sup>4</sup>

### **Bodyweight-Training**

Bodyweight-Training gilt als Überbegriff für *Kräftigungs- und Fitnessübung mit dem eigenen Körpergewicht*. Dabei bietet sich der eigene Körper nicht nur als Trainingsmittel an, sondern er ist immer dabei und kann somit überall als Trainingsmittel eingesetzt werden. Dadurch ergibt sich eine große Auswahl an Übungsformen, die die Kräftigung vieler verschiedener Muskelgruppen ermöglicht.

### **Warum Partnerübungen?**

Um die eigene *Motivation* zu steigern, eine gewisse *Variabilität* in die Übungen zu bringen, den *Spaßfaktor* beim Sporttreiben zu erhöhen und die individuell gute *Dosierbarkeit der Belastung* herauszustellen, ist es sinnvoll, Krafttraining mit Hilfe eines Partners durchzuführen. Dabei müssen die Trainingspartner einerseits aufeinander abgestimmt sein oder sich bedacht an die einzelnen Übungen herantasten. Andererseits ist es wichtig, dass der Trainingspartner keine Scheu hat, eine gewisse körperliche Nähe einzugehen. Um bei der Ausführung der Übungen mögliche Verletzungen oder Überlastungen vorzubeugen ist es für die Partner erforderlich, die für sie ideale Belastung zu finden und die entsprechenden Widerstände an das Leistungsvermögen anzupassen. Ein gewisses Maß an Körperspannung wird bei allen Partnerübungen vorausgesetzt. Motorisch schwache Menschen oder Untrainierte sollten die Ausführung solcher Übungen jedoch vermeiden, da das Unfallrisiko zu hoch ist. Um allen SuS gerecht zu werden, können die jeweiligen Übungsformen differenziert werden, indem die statische Haltedauer und der Hebelarm verändert werden und somit die individuelle Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigt wird. Aufgrund dessen stellt das Krafttraining mit Partner eine besondere Herausforderung für die Trainierenden dar.<sup>5</sup>



### **Möglichkeiten zur schulischen Nutzung**

Die SuS können mit Hilfe des Kraftzirkeltrainings mit dem *Fokus* auf das Bodyweight-Training ihre allgemeine *körperliche Fitness*, insbesondere die Kraftausdauer, ihre eigene Muskulatur verbessern und die eigenen Belastungsgrenzen ihres Körpers erspüren. Des Weiteren wird durch das Kraftzirkeltraining mit dem eigenen Körper-

<sup>4</sup> vgl. Schiffer/Geisler/Knicker 2010, S. 82.

<sup>5</sup> vgl. Schiffer/Geisler/Knicker 2010, S. 84.

gewicht die inter- und intramuskuläre Koordination sowie die Gesamtmuskulatur des Körpers beansprucht. Dadurch, dass auch die tiefliegende Muskulatur bei dieser Trainingsform beansprucht wird, wirken die Übungsformen ergänzend zu den Individual- oder Mannschaftssportarten. Durch den hinzukommenden Aspekt der Partnerübungsformen, wird neben einem neuen Trainingsreiz, der steigenden Motivation vor allem der Spaß am gemeinsamen Sporttreiben gefördert. Daraus ergibt sich auch eine neue Variation an Übungsformen.

## Lernziele

### Zu erreichende Lernziele innerhalb einer Unterrichtsstunde

#### **Motorische**

Die SuS sollen innerhalb der Stationen...

- ... die erlernte Technik im Zirkeltraining korrekt anwenden können

#### **Kognitive**

Die SuS sollen...

- ... sich auf die eigene Bewegungskörperausführung konzentrieren
- ... den eigenen Körper als Trainingsmittel (Bodyweight-Training) verstehen lernen

#### **Sozial-affektive**

Die SuS sollen...

- ... sich an vorgegebene Regeln des Zirkeltrainings halten
- ... sich als Teil eines Teams im Zirkeltraining integrieren

### Zu erreichende Lernziele innerhalb mehrerer Unterrichtsstunden

#### **Motorische**

Die SuS sollen innerhalb der Stationen...

- ... ihre eigene Muskelkraftausdauer steigern
- ... ihren aktiven und passiven Bewegungsapparat kräftigen
- ... ihr eigenes Körpergefühl bzw. die Körperwahrnehmung steigern

#### **Sozial-affektive**

Die SuS sollen...

- ... Erfolg und Misserfolg als Teil des Krafttrainings begreifen und verarbeiten
- ... Freude am lebenslangen Sporttreiben auch außerhalb des Institutionellen Sports entwickeln

## Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziele	Methodisch-didaktische Unterrichtsgestaltung	Organisation/ Material
<b>Begrüßung (3 Minuten)</b>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innenstirnkreis</li> </ul>
<b>Aufwärmphase (7 Minuten)</b>	Laufen	SuS sind in der Lage, bestimmte Bewegungsanweisungen sauber umzusetzen	<b>Lehreranweisung</b> "Lauft durch die Halle und führt die Bewegungen aus, die ich euch vorgebe."	
<b>Lernphase (25 Minuten)</b>	Krafttraining <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brusttraining</li> <li>• Rückentraining</li> <li>• Bauchtraining</li> <li>• Bizepstraining</li> <li>• Trizepstraining</li> <li>• Beintraining</li> </ul>	SuS können die vorgegebenen Übungen anhand der Stationskarten in Einzel- und Partnerarbeit ordnungsgemäß ausführen	<b>Lehreranweisung</b> "Führt die Kraftübungen der jeweiligen Stationskarten in Einzel- bzw. Partnerarbeit aus. Achtet dabei auf die Technik. Nach dem ersten Durchgang wechselt ihr die Übung innerhalb der Station, nach dem zweiten Durchgang wechselt ihr die Station im Uhrzeigersinn. Pro Durchgang habt ihr <i>eine Minute</i> Zeit."	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppeneinteilung</li> <li>• Stationskarten (6x)</li> <li>• Pfeife</li> <li>• Uhr</li> <li>• Matten (10x)</li> <li>• Stangen (7x)</li> <li>• Bänke (2x)</li> <li>• Medizinball</li> </ul>
<b>Reflexion (5 Minuten)</b>		SuS wissen, wie die technisch richtige Ausführung der Übungen ist und können diese der Gruppe präsentieren		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Innenstirnkreis</li> </ul>



1

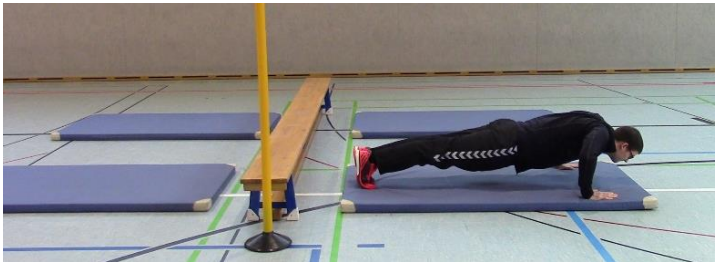
## Stationskarte 1: Brust

Führt zuerst die einfachen und dann die schwereren Übungen durch.

Lasst den Körper immer gestreckt.

**Schwierigkeitsgrad: Einfach**

**Ausgangsposition**



**Endposition**



**Schwierigkeitsgrad: Schwer**

**Ausgangsposition**



**Endposition**













2

## Stationskarte 2: Rücken

Führt zuerst die einfachen und dann die schwereren Übungen durch.

Sitzt aufrecht und drückt die Schulterblätter zusammen (einfach). Lasst den Körper immer gestreckt (schwer).

Schwierigkeitsgrad: Einfach	Schwierigkeitsgrad: Schwer
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition</b></p> 
<p><b>Endposition</b></p>  <p> 3</p>	<p><b>Endposition</b></p>  <p> 4</p>









3

## Stationskarte 3: Bauch

Führt zuerst die einfachen und dann die schwereren Übungen durch.

Bleibt mit euren Beinen immer ineinander verhakt (einfach). Umklammert immer das Standbein (schwer).

Schwierigkeitsgrad: Einfach	Schwierigkeitsgrad: Schwer
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition</b></p> 
<p><b>Endposition</b></p>  <p> 5</p>	<p><b>Endposition</b></p>  <p> 6</p>



## Stationskarte 4: Trizeps

Führt zuerst die einfachen und dann die schwereren Übungen durch.

Lasst eure Beine immer gestreckt und euren Oberkörper aufrecht (einfach). Haltet Spannung in euren Beinen (schwer).

**Schwierigkeitsgrad: Einfach**

**Ausgangsposition**

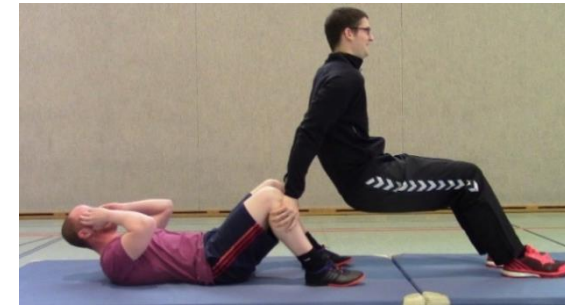


**Endposition**



**Schwierigkeitsgrad: Schwer**

**Ausgangsposition**



**Endposition**









5

## Station 5: Biceps

Führt zuerst die einfachen und dann die schwereren Übungen durch.

Haltet euren Oberkörper aufrecht und eure Oberarme fixiert (einfach). Bleibt mit eurem Körper auf einer Ebene (schwer).

Schwierigkeitsgrad: Einfach	Schwierigkeitsgrad: Schwer
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition</b></p> 
<p><b>Endposition</b></p> 	<p><b>Endposition</b></p> 







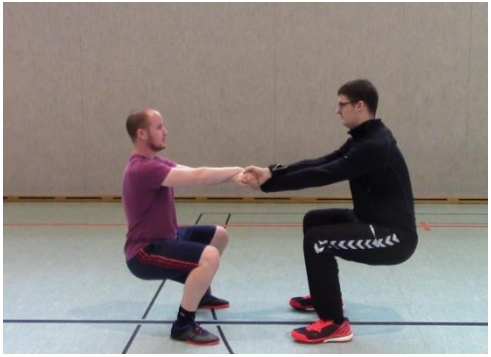





6

## Station 6: Beine

Führt zuerst die einfachen und dann die schwereren Übungen durch.

Haltet euren Oberkörper aufrecht (einfach). Haltet Spannung im gesamten Körper (schwer).

Schwierigkeitsgrad: Einfach	Schwierigkeitsgrad: Schwer
<p><b>Ausgangsposition</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition</b></p> 
<p><b>Endposition</b></p>  <p> 11</p>	<p><b>Endposition</b></p>  <p> 12</p>



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
T. Schiffer, S. Geisler, A. Knicker, A. Mierau:	Einführung in das Krafttraining	Köln	2010	Sportverlag Strauß
W. Miessner	Das Muskel-Trainingsbuch - Gezieltes Training/aber richtig! 3. Auflage	München	2010	BLV Buchverlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz	Lehrplan Sport Sekundarstufe I (Klasse 5-9/10)	Mainz und online	1998	Sommer Druck und Verlag
Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Weiterbildung Rheinland-Pfalz	Lehrplan Sport Sekundarstufe II (Klasse 5-9/10)	Rheinland-Pfalz und online	1998	Keine Angabe

### Internet

Url	Zugriffzeitpunkt
<a href="http://lehrplaene.bildung-rp.de/gehezu/startseite.html?category=44">http://lehrplaene.bildung-rp.de/gehezu/startseite.html?category=44</a>	18.12.16

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Nils Meschke, Kilian Willems

### Video

Nummer	Urheber
1-12	Kilian Willems, Nils Meschke

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Kilian Willems, Nils Meschke	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz