



## ***Aerobic-Zirkel mit Geräten***

- Der 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.
- Nach Durchführung jeder Station treffen sich alle Teilnehmer/innen zu einem Aerobic-Teil ohne Geräte, der angeleitet wird (ca. 2 Minuten).

### *Aerobic-Stationen:*

1. Ausfallschritt mit King Kong - Hanteleinsatz
2. Knieheben mit Theraband-Widerstand und Brustdrücken
3. Ferse vor auf dem Pezziball und Biceps Curls – Hanteleinsatz
4. Step touch / Double step touch mit Theraband- Butterfly
5. Basic Step in einen Reifen hinein mit „Hurra“
6. Side tap abwechselnd rechts/links mit Medizinball-Overhead-Press
7. V-Schritt mit gleichzeitigem Arme nach oben strecken – Hanteleinsatz
8. March mit Medizinball-Kreisen um die Hüfte
9. Tennisball in 4 Schritten um die Hüfte und anschließend bei Fußtipp seitwärts zur Gegenschulter führen
10. Stab beim Kick zur Seite nach hinten führen und anschließend beim Fußtipp rückwärts in Brusthalte vor und rück schieben

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 1

### ***Beine:***

Wechselseitig mit einem Fuß nach hinten tippen (Ausfallschritt) und wieder zurück stellen.

### ***Arme:***

Die Arme mit den **Hanteln** in Tiefhalte neben dem Körper hoch ziehen, dabei bilden Schultern und die Oberarme zu den Unterarmen einen rechten Winkel (= King Kong).

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 2

### ***Beine:***

Wechselseitig ein Knie anheben und wieder absetzen. Dabei ist das geschlossene **Theraband** um die Sprunggelenke gelegt.

Wichtig: Fußspitze anziehen.

### ***Arme:***

Beide Arme vor der Brust nach vorne strecken und wieder zurück.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 3

### ***Beine:***

Auf dem **Pezziball** sitzend wechselseitig eine Ferse nach vorne auftippen und wieder zurück setzen.

### ***Arme:***

Ellbogen am Körper und die beide Unterarme mit den Hanteln beugen, d.h., **Hanteln** in Richtung Schulter bringen, und wieder runter.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 4

### ***Beine:***

Seitanstellschritt/Doppelter Seitanstellschritt nach rechts und links im Wechsel.

### ***Arme:***

Aus der U-Halte mit **Theraband** hinter dem Rücken Hände und Ellbogen zusammen führen und wieder in die Ausgangsposition bringen.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 5

### ***Beine:***

Rechten Fuß in den **Reifen** setzen, linken Fuß nachziehen, rechten Fuß zurück setzen, linken Fuß zurück setzen und tippen (= Basic Step) und dann mit links beginnen.

Basic Step rechts und links im Wechsel.

### ***Arme:***

Beim Hochsetzen der Füße beide Arme über den Kopf nach oben strecken, beim Runtersetzen wieder runter führen.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 6

### ***Beine:***

Wechselseitig mit einem Fuß zur Seite tippen und wieder zurück stellen.

### ***Arme:***

**Medizinball** aus der Brusthalte hochstemmen und wieder in die Ausgangsposition zurück führen.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 6

### ***Beine:***

mit einem Fuß nach vorn gehen, belasten und wieder zurückstellen,  
dsgl. mit dem anderen Fuß

### ***Arme:***

**Medizinball** aus der Brusthalte vor-tief absenken und zurückführen.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 7

### ***Beine:***

Rechten Fuß diagonal vor setzen, linken Fuß diagonal vorsetzen, rechten Fuß zurück setzen, linken Fuß zurück setzen und tippen (= V-Schritt) und dann mit links beginnen.

V-Schritt rechts und links im Wechsel.

### ***Arme:***

Gleichzeitig mit dem Vorsetzen des Fußes gleichen Arm mit der **Hantel** nach oben strecken und beim Zurücksetzen gleichen Arm runter führen.

*Aerobic – Zirkel*

# Station 8

***Beine:***

Am Platz gehen.

***Arme:***

**Medizinball** um die Hüfte mit Richtungswechsel kreisen lassen/herum führen.

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 9

### ***Beine:***

4 Schritte vorwärts, 2x Fuß Tipp zur Seite,  
4 Schritte rückwärts, 2x Fuß Tipp zur Seite

### ***Arme:***

**Tennisball** in der Vor- bzw. Rückwärtsbewegung  
1x um den Körper führen, beim Fußtipp den  
Tennisball zur Gegenschulter führen (Ballwechsel)

## *Aerobic – Zirkel*

# Station 10

### ***Beine:***

4x Kick vorwärts, dann 4x Fuß Tip rückwärts

### ***Arme:***

4x **Stab** in Tiefhalte im Wechsel nach seitlich rechts bzw. links hinten führen, dann aus der Brusthalte Stab 4x vor und zurück bewegen (Chest-Press)