



# Fitnesszirkel

## „Functional Fitness“



### Vorbemerkungen/Ziele

Dieser Functional Fitness-Zirkel ist vielfältig und abwechslungsreich und für alle Altersgruppen attraktiv.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass Kraft, Koordination, Balance, Beweglichkeit und (Bewegungs-)Schnelligkeit angesprochen werden und der Körper dreidimensional im Raum bewegt wird. Das lockt nicht nur die motorischen Grundeigenschaften aus der Reserve. Es schult auch ausgezeichnet situationsbezogene Bewegungsabläufe im Alltag.

Insgesamt umfasst der Zirkel 8 Stationen.

Die Durchführungsdauer bei zwei Sätzen je Station beträgt insgesamt ca. 40 Minuten.

### **Für den Zirkel werden folgende Materialien benötigt:**

Stoppuhr für die Übungsleitung, Langbank, mehrere Kurzhanteln paarweise in unterschiedlicher Gewichtsabstufung, Matten, Tau mit Befestigungsöse, 2 große kniehohe Kästen, Medizinbälle, Koordinationsleiter oder alternativ Seilchen zum Auslegen

### Zirkelaufbau

- Auslegung der Stationsblätter und auf ausreichend Abstand zwischen den Stationen achten
- Gemeinsamer Aufbau der Stationen mit den Teilnehmenden (TN)
- Die ÜL erläutert und demonstriert die Übungen und gibt Hinweise zur Durchführung.

### Zirkeldurchführung

- Jede Station kann je nach TN-Zahl von 1–2 Personen durchgeführt werden.
- Jede Station mit 2 Sätzen von 30–40 Sekunden mit 15–20 Sekunden Pause durchführen. Die Sätze hintereinander durchführen
- Der Wechsel der Stationen ist nicht zeitgebunden.
- Die Übungen kontrolliert und bewusst ausführen
- Auf eine bewusste Atmung achten!

# Station 1:

## Adlerflug

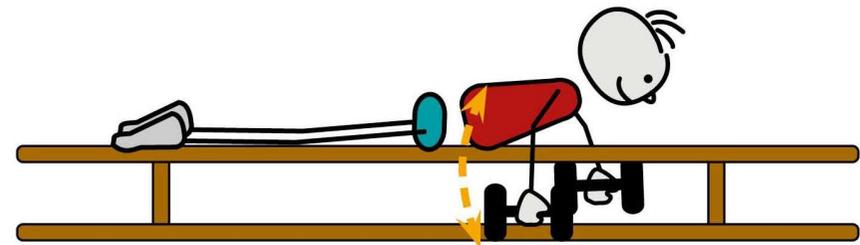
- Gegen die Schwerkraft arbeiten / Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur -

### Geräte:

Langbank und Kurzhanteln paarweise (verschiedene Gewichtsabstufungen)

### Aufgabe:

- Bauchlage auf der Langbank
- Die Arme mit den beidseitig gefassten Kurzhanteln seitlich heben und senken.



### Hinweise:

- Bauchmuskulatur anspannen, um eine Hohlkreuzbildung zu minimieren.

# Station 2:

## Seitengleiche Balance / Inverted Flyers

- Gleichgewichtsschulung / Halten der Balance -

### Geräte:

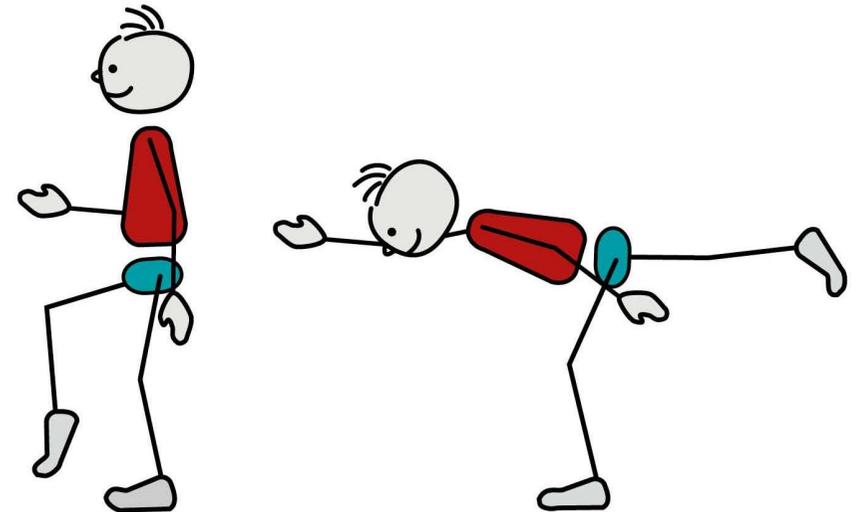
Es werden keine Geräte benötigt.

### Aufgabe:

- Aus dem aufrechten Stand die rechte Hand nach vorne und das rechte Bein langsam nach hinten schieben. Der Rumpf folgt der Bewegung und neigt sich in die Horizontale.
- Danach in die Aufrechte zurückkommen.

### Hinweise:

- Langsame Bewegungsausführung
- Im 1. Satz ist das rechte Bein das Standbein, im 2. Satz das linke Bein.



# Station 3:

## Bauch-Twist

- Kräftigung und Koordination der seitlichen Bauchmuskeln -

### Geräte:

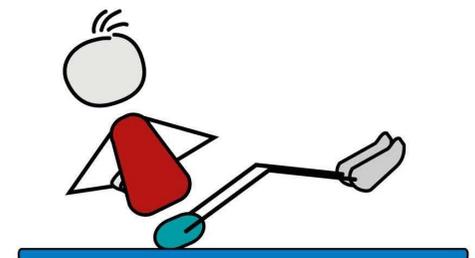
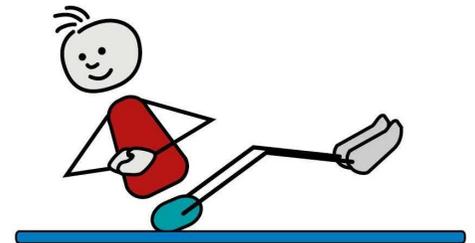
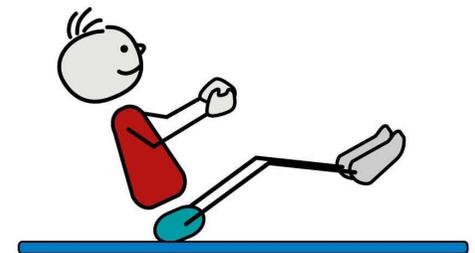
Matte auslegen

### Aufgabe:

- Im Sitz auf der Matte die Beine anwinkeln und den Rücken (leicht) nach hinten kippen.
- Die Fersen bleiben am Boden oder werden angehoben.
- Die Arme vor der Brust halten.
- Den Oberkörper kontrolliert von rechts nach links drehen.

### Hinweise:

- Eine Hohlkreuzbildung vermeiden
- Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.



# Station 4:

## Schulterdrücken mit Kniebeuge

- Ganzkörperübung zur Kräftigung und Schulung der Koordination -

### Geräte:

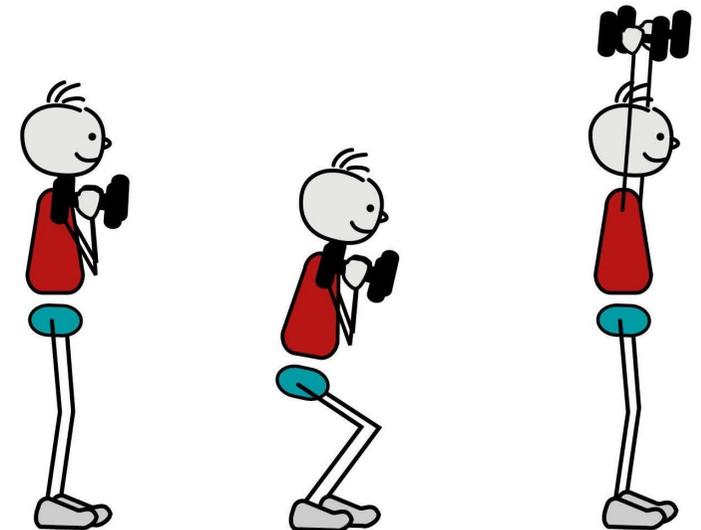
Kurzhanteln paarweise (verschiedene Gewichtsabstufungen)

### Aufgabe:

- Im Stand in jede Hand eine Kurzhantel fassen und die Arme beugen, so dass sich die Hanteln vor den Schultern befinden.
- Aus einer Kniebeuge heraus den Körper und beide Arme gleichzeitig nach oben strecken.
- Anschließend wieder in die Kniebeuge gehen und die Arme absenken.

### Hinweise:

- Auf eine sauberer Ausführung und ein konstantes Bewegungstempo achten!
- Hohlkreuzbildung vermeiden und Knie nicht über die Fußspitzen schieben!



# Station 5:

## Tau schlagen

- Balance halten trotz Taubewegung -

### Geräte:

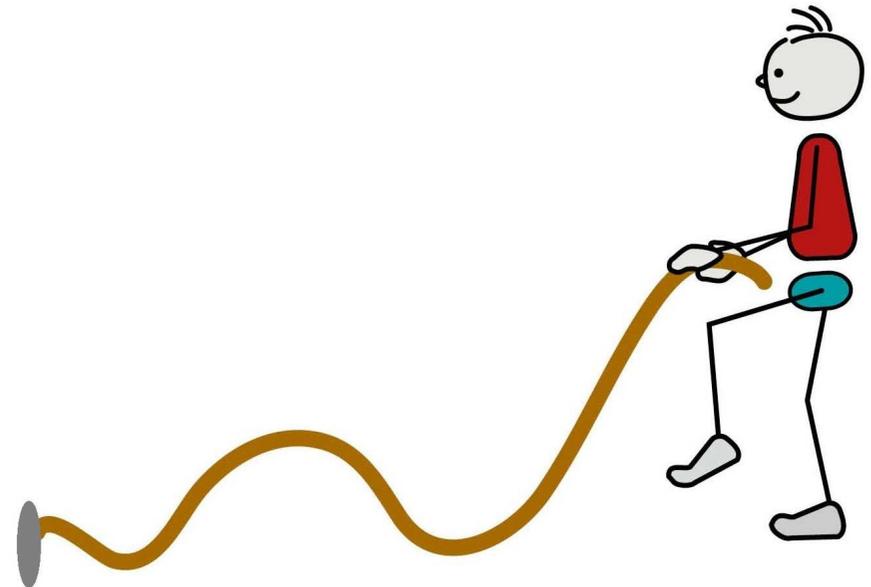
Das eine Ende des Taus befestigen.

### Aufgabe:

- Das freie Tauende mit beiden Händen fassen.
- Auf einem Bein stehend das Tauende seitlich hin und her geschlagen.

### Hinweise:

- Im 1. Satz ist das rechte Bein das Standbein, im 2. Satz das linke Bein.



# Station 6:

## Medizinball - Lungen

- Stabiler Stand bei gleichzeitiger Oberkörperdrehung -

### Geräte:

Zwei große kniehohe Kästen aufstellen und jeweils einen Medizinball darauf legen.

### Aufgabe:

- Stand in einem tiefen Ausfallschritt mittig zwischen den Kästen.
- Die Medizinbälle fortlaufend von dem einen auf den anderen Kasten legen.

### Hinweise:

- Stabilen Stand beibehalten.
- Im 1. Satz ist der rechte Fuß vorne, im 2. Satz der linke Fuß.



# Station 7:

## Leiterlauf

- Schulung der Bewegungsschnelligkeit und Koordination -

### Geräte:

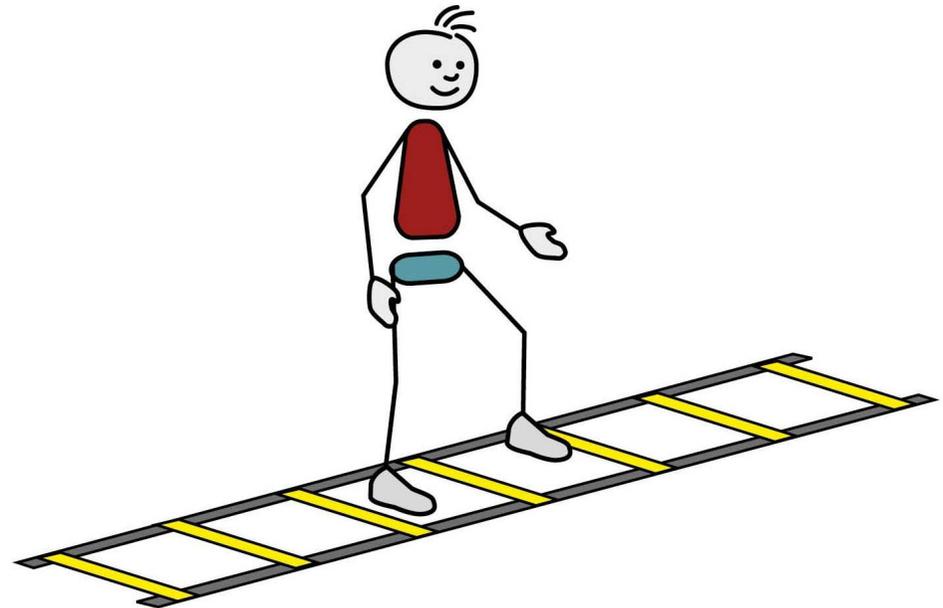
Die Koordinationsleiter (alternativ Seilchen) auslegen

### Aufgabe:

- Im seitlichen Stand werden beide Füße nacheinander in jedes einzelne Feld der Leiter gesetzt.
- Es soll versucht werden, die Füße schnell zu setzen.

### Hinweise:

- Den Rhythmus rechts–links auch durch den Rhythmus links–rechts ersetzen.



# Station 8:

## Käfer

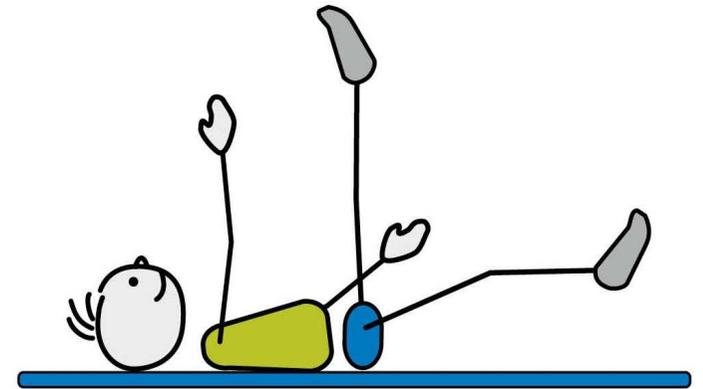
- Ansteuerung der tiefen Baumuskulatur und Koordination der Arme und Beine -

### Geräte:

Matte auslegen

### Aufgabe:

- In Rückenlage auf die Matte legen.
- Die Arme und Beine hoch halten.
- Im Wechsel jeweils das rechte Bein und den linken Arm, dann das linke Bein und den rechten Arm in Richtung Boden absenken.



### Hinweise:

- Das Bein jeweils nur so weit absenken, so dass kein Hohlkreuz entsteht!
- Langsame und kontrollierte Bewegungsausführung