

Circuittraining im Kinderturnen

Autorin: Marlies Marktscheffel

Das Circuittraining oder auch Zirkeltraining genannt bietet gute Möglichkeiten sich zum einen über den aktuellen Leistungsstand der Kinder zu informieren und zum anderen die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Eine Aussage zum Leistungsstand kann zum einen über die Messung der Pulsschläge (Pulsfrequenzen) erfolgen oder zum anderen über die Anzahl der einzelnen Übungen an den Stationen.

Die Messung der Pulsfrequenzen ist in Kindergruppen meistens noch sehr schwierig, weil die Kinder oft nicht in der Lage sind ihren Puls schnell zu finden und die Schläge zu zählen. Aus diesem Grunde ist es sinnvoller die Kinder die Anzahl der durchgeführten Übungen zählen zu lassen.

Das **Hauptkennzeichen** dieser organisationsmethodischen Form ist die **systematische, im Nacheinander erfolgende Belastung der Arm-, Schulter-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskulatur** mit dem **Hauptziel die motorischen Grundeigenschaften Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination zu verbessern.**

Bei der Durchführung in der Turnstunde sollten folgende Merkmale berücksichtigt werden:

- ◆ Circuit aus 8-10 Stationen
- ◆ Stationskarten
- ◆ bekannte Übungen
- ◆ Abwechselnd große Muskelgruppen beanspruchen
- ◆ Dauer: 2-3 Runden
- ◆ Anfänger 15-30sec. Übungszeit pro Station/30-45sec. Pause/Stationswechsel
- ◆ Fortgeschrittene 30-45sec. Übungszeit pro Station/15-35sec Pause/Stationswechsel
- ◆ Musikalische Vorgabe der Zeiten (schnelle Musik/ruhige Musik)
- ◆ Warm up nicht vergessen
- ◆ Nachdem Circuittraining das Dehnen nicht vergessen

1. Station: Arme (Armbeuger [=Bizeps])

Geräteaufbau: Sprossenwand, Turnbank (schräg), Teppichfliese

Übung: Das Kind liegt bäuchlings mit der Teppichfliese auf der Turnbank und hält sich mit den Händen an der Turnbank fest. Jetzt zieht es sich abwechselnd mit den Armen einmal hoch und gleich wieder hinunter.

Variante: Arme (Armstrecker [=Trizeps])

Das Kind liegt kopfunter auf der Turnbank und schiebt sich abwechselnd mit den Armen einmal hoch bzw. hinab.

2. Station: Rumpf (Bauchmuskulatur)

Geräteaufbau: Reckanlage mit zwei Reckstangen, eine Turnmatte, ein Beutel oder Tasche, Tennisbälle

Übung: Das Kind hängt in "Schweinebaumel" (Kniekehlen) an der unteren Reckstange. Jetzt nimmt es einen Tennisball von der Turnmatte und steckt diesen mit Aufrichten des Oberkörpers in die Tasche, die an der höheren Reckstange hängt usw..

3. Station: Beine (Beinmuskulatur)

Geräteaufbau: Weichboden

Übung: Das Kind läuft mit Anheben der Knie auf dem Weichboden.

4. Station: Rumpf (Rückenmuskulatur)

Geräteaufbau: 1 Kasten, eine befestigte Schnur zwischen Ständern oder Reckanlage, Wäschestücke, Wäscheklammern

Übung: Das Kind liegt bäuchlings auf dem Kasten, dabei hängt der Oberkörper so weit über dem Kasten, dass die Wäschestücke mit den Händen gegriffen werden können. Anschließend wird mit Anheben des Oberkörpers (max. Waagrecht) ein Wäschestück nach dem anderen mit jeweils einer Wäscheklammer an der Schnur befestigt.

Achtung: Die angebrachte Schur muss niedriger gespannt sein, als der Kasten hoch ist!!!

5. Station: Arme (Armmuskulatur)

Geräteaufbau: 4 Hütchen (Pilonen), Teppichfliese

Übung: Das Kind befindet sich auf allen Vieren, wobei es mit den Händen auf der Teppichfliese stützt. Im Slalom schiebt es die Teppichfliese um die Hütchen.

6. Station: Rumpf (Bauchmuskulatur)

Geräteaufbau: Eine Turnmatte

Übung: Das Kind liegt mit dem Rücken auf einer Turnmatte. Jetzt hebt es die gebeugten Beine an und drückt mit seinen Händen gegen seine angehobenen Oberschenkel. Zur gleichen Zeit werden der Kopf und die Schultern angehoben. Anschließend wieder ablegen.

7. Station: Beine (Oberschenkel)

Geräteaufbau: Kleiner Kasten

Übung: Das Kind sitzt auf dem Kasten. Jetzt steht es immer abwechselnd auf bzw. setzt sich wieder hin.

8. Station: Rumpf (Rückenmuskulatur)

Geräteaufbau: Eine Turnmatte, ein Tuch oder ähnliches

Übung: Das Kind liegt in Bauchlage mit lang gestreckten Armen auf der Turnmatte, wobei die Zehen aufgestellt sind. In der einen Hand hält es ein Tuch. Dieses Tuch wandert von der einen Hand in die andere Hand. Jetzt wird der Arm nach hinten hinter den Rücken geführt. Hier wird das Tuch wieder in die erste Hand übergeben. Jeder fertige Kreis gilt als einmal.