

Zirkeltraining

Bei den Übungsstationen werden abwechselnd verschiedene Muskelgruppen beansprucht.

Die Dauer pro Übung und die Pausen dazwischen könnt ihr je nach Kondition verschieden wählen (z. B. 40 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause). Die Durchgänge könnt ihr beliebig oft durchführen (2 - 4 mal). Zwischen den Durchgängen plant ihr am besten 3 Minuten Pause ein.

Die Größe der Gruppen bestimmt ihr je nach Anzahl der Kinder. Wir schlagen kleine Gruppen von 3 Kindern vor.

Station 1: Sprungseil - Marathon

Aufgabe: Versuche möglichst viele Sprünge ohne Fehler hintereinander!

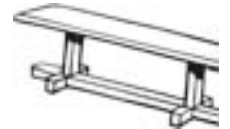
benötigtes Material: 3 Sprungseile



Station 2: Hockwende

Aufgabe: Stütze dich mit deinen Händen auf der Bank ab und springe mit beiden Beinen abwechselnd von links nach rechts.
Laufe um die zwei Hütchen und beginne wieder von vorne.

benötigtes Material: 1 Langbank
an den zwei Enden der Bank steht jeweils ein Hütchen im Abstand von 1 m.



Station 3: Wandball

Aufgabe: Stelle dich 3 Schritte von der Wand entfernt hin.
Wirf den Ball 9 x an die Wand und fange ihn wieder auf, klatsche nun 1 x in die Hände.
Dann wirf ihn 8 x an die Wand und klatsche 2 x.
Nun wirf ihn 7 x an die Wand und klatsche 3 x.
Jetzt wirf ihn 6 x an die Wand und klatsche 4 x hinter dem Rücken in die Hände.
Beginne wieder von vorne!
Räumt die Bälle am Schluss in den kleinen Kasten.

benötigtes Material: Wand
3 Bälle (wenn ihr wollt in verschiedenen Größen)
1 kleiner Kasten



Station 4: Hula-Hoop

Aufgabe: Wie viele Runden schaffst du ohne Pause?

benötigtes Material: 3 Hula-Hoop-Reifen

**Station 5: Schnelligkeitstraining**

Aufgabe: Krieche durch das eine Kastenteil durch.
Steige über das zweite Kastenteil drüber und wiederhole die Übung.

benötigtes Material: 3 Turnmatten

2 Kastenteile

Stelle je einen Kastenteil zwischen je einer Matte auf der Längsseite auf den Boden (= Matte, Kastenteil, Matte, Kastenteil, Matte).

**Station 6: Bauch-Rücken-Trainer**

Aufgabe: Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte.
Winkle deine Beine an und hebe deine Hüften an.
Lasse den Ball um deine Hüften kreisen.



benötigtes Material: 3 Matten

3 Bälle

Station 7: Slalompellen

Aufgabe: Preme den Ball mit einer Hand Slalom um die Hütchen herum.
Räumt die Bälle am Schluss in den kleinen Kasten.

benötigtes Material: 4 Hütchen im Slalom aufgestellt

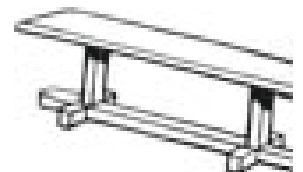
3 Bälle

1 kleiner Kasten

**Station 8: Kletterbank**

Aufgabe: Balanciere auf allen Vieren über die Bank.

benötigtes Material: 1 Langbank auf den „Kopf“ gestellt

**Station 9: ?????**

Aufgabe: Überlege dir selbst eine tolle Übung!

benötigtes Material: