

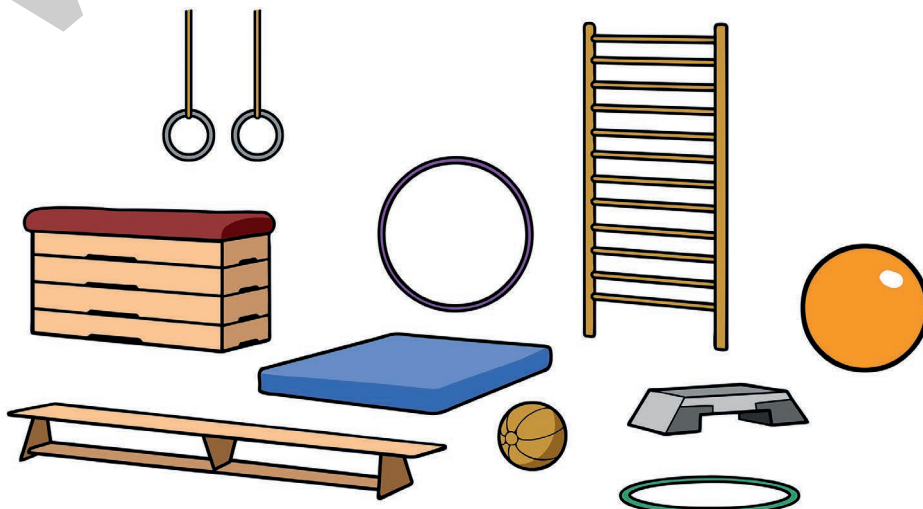
Inhalt

	Seite
A Vorwort und Einführung	5–6
– Impulse – Zirkeltraining – Körpererfahrungen –	
B Was ist ein Zirkeltraining?	7–8
– Historie – Merkmale – Einsatz in der Schule –	
C Didaktisch-methodische Hinweise	9–10
– Lehrpläne/Kerncurricula – mittleres Kindesalter – motivierende Übungen –	
D Ziele und wichtige Punkte zur Durchführung eines Zirkeltrainings	11–14
– Kardiovaskuläre Fitness – motorische Fähigkeiten – funktionales Üben –	
E Hinweise und Tipps zur Gestaltung eines Zirkeltrainings	15–18
– Örtliche Gegebenheiten – Übungsauswahl – Anordnung der Geräte – Übungsweise –	
E1 Örtliche Gegebenheiten – Sporthalle und Geräte.....	15
E2 Übungsauswahl und Übungsausführung.....	16
E3 Anordnung der Geräte und Anzahl der Stationen.....	17
E4 Übungsweise: Zirkeltraining im ganz normalen Sportunterricht	18
F Gestaltung der Arbeitskarten	19–20
– Format – Übung – Abbildung –	
G Einsatz von Handgeräten und Turngeräten	21
– Übersicht – Auswahl – alternative Nutzung –	
H Hinweise und Tipps: Zirkeltraining in der Grundschule	22–23
– Reihenfolge – Üben mit dem Partner – Wechsel –	
I Hinweise zum Aufbau und Inhalt der Beispiele	24–25
– Thema/Schwerpunkte – Planung und Durchführung – Gerätenordnung – Stationen –	
 Praxis im Sportunterricht – 12 Übungsrundgänge	
1 Kinder mit dem Zirkeltraining „vertraut machen“	26–28
a) Vier Übungen nacheinander an derselben Station in Gruppen	26
b) Vier Übungen nacheinander an vier Stationen in Gruppen	27
c) Vier Übungen nacheinander an vier Stationen in Partnerform.....	28
2 Zirkeltraining für „Anfänger“ an 4 Stationen	29–31
– Ablauf festigen – Üben in Partnerform – Grundtätigkeiten anwenden –	
3 Zirkeltraining mit Handgeräten an 4 Stationen	32–34
– Koordinative Fähigkeiten – vielseitige Handgeräte – neue Übungen –	
4 Verbessern von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an 6 Stationen	35–38
– Vielfältige Übungen – Hand- und Großgeräte – abwechslungsreiches Üben –	

Inhalt

Seite

5	Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an 4 Stationen	39–41
	– Muskuläre Belastung – Turngeräte alternativ nutzen – anspruchsvolle Übungen –	
6	Verbessern koordinativer Fähigkeiten mit Bällen und Kastenteilen an 5 Stationen	42–44
	– Situative Bedingungen – Bewegungshandlungen anpassen – Übungen mit Bällen –	
7	Partnerübungen zum Verbessern von koordinativen Fähigkeiten an 5 Stationen	45–47
	– Bälle zuspielen/annehmen – sich den Bedingungen anpassen – schnell reagieren –	
8	Partnerübungen zum Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an 5 Stationen	48–50
	– Zu zweit macht es mehr Spaß – Aufgaben gemeinsam lösen – Partneranpassung –	
9	Hauptmuskelgruppen kräftigen mit vielseitigen Übungen an 6 Stationen	51–53
	– Turngeräte vielseitig nutzen – anspruchsvolle Übungen – erhöhte Anforderungen –	
10	Verbessern koordinativer Fähigkeiten mit Handgeräten an 5 Stationen	54–56
	– Spielerische Übungen – vielseitige Handgeräte – motivierende Aufgaben –	
11	Komplexes Verbessern von konditionellen Fähigkeiten an 6 Stationen	57–59
	– Anspruchsvolle Übungen – leistungsstarke Kinder – umfangreicher Geräteaufbau –	
12	Komplexes Verbessern von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an 7 Stationen	60–63
	– Für geübte Klassen – umfangreiches Programm – komplexe Übungen –	
J	Zirkeltraining in der Übersicht	64



netzwerk
lernen
Hinweis: Mit Schülern bzw. Lehrern sind im ganzen Heft selbstverständlich auch

– Impulse – Zirkeltraining – Körpererfahrungen –

Impulse für den Sportunterricht – Zirkeltraining

Ziel dieses Buches ist es, neue Impulse für den ganz normalen Sportunterricht zu setzen und auf eine andere Organisationsform – das Zirkeltraining – aufmerksam zu machen. Als Zirkeltraining (*Circuit-Training*) wird im Sportunterricht eine Organisationsform bezeichnet, bei der die Kinder vorher ausgewählte/festgelegte Übungen in einer vorgegebenen Zeit nacheinander ausführen. Das Zirkeltraining ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining, bei dem im Wechsel alle großen Muskelgruppen (Arme, Schultergürtel, Rücken, Rumpf, Brust, Bauch und Beine) beansprucht werden.

Kinder in der Grundschule

Mit Beginn des Schulbesuches ist es besonders wichtig, dem ausgeprägten Bewegungsbedürfnis der Kinder soweit wie möglich Rechnung zu tragen.

Vorherrschender Grundzug des motorischen Verhaltens der Kinder dieser Altersstufe ist die ausgeprägte Lebendigkeit oder Mobilität. Sie ist gepaart mit einer freudigen Bereitschaft zur Lösung sportlicher Bewegungsaufgaben¹.

Mit den sog. Grundtätigkeiten Laufen, Hüpfen, Springen, Werfen, Fangen, Stützen, Schwingen, Balancieren, Steigen, Klettern, Rollen, Wälzen usw. erobert das Kind seine Umwelt und sammelt dabei vielfältige Bewegungserfahrungen in der Motorik und in den Wahrnehmungsbereichen.

Anspannung und Entspannung

Mit der Anwendung der o. g. Grundtätigkeiten in Form des Zirkeltrainings können die klassischen motorischen Fähigkeiten wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination geschult und verbessert werden. Außerdem „erleben“/erfahren die Kinder in der praktischen Umsetzung des Zirkeltrainings eigene Grenzen in der Belastbarkeit und die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Körpererfahrungen

Besonders wichtig ist es, den Sportunterricht mit einem vielseitigen Bewegungsangebot abwechslungsreich und freudebetont zu gestalten, damit die unterschiedlichsten Körpererfahrungen entstehen können. Das Zirkeltraining bietet durch die vielfältigen Übungen an den einzelnen Stationen neue Herausforderungen an Kondition und Koordination.

Übungsauswahl

Mit etwas Fantasie und Kreativität stellt der Sportlehrer eine entsprechende Übungsauswahl unter Einsatz von Handgeräten und Großgeräten zusammen und bereitet sie unter Berücksichtigung der Voraussetzungen seiner Kinder methodisch/organisatorisch entsprechend auf, sodass ein abwechslungsreiches und interessantes Übungsangebot in Form des Zirkeltrainings mit festen Übungszeiten und Pausen entsteht.

Körperliche Voraussetzungen

Das Zirkeltraining bietet gute Möglichkeiten, sich über die körperlichen Voraussetzungen eines jedes einzelnen Kindes zu informieren – „ein Bild zu machen“: Wo hat das Kind Stärken, wo sind noch Schwächen festzustellen? Durch die Vielseitigkeit des Zirkeltrainings kann man die körperliche Leistungsfähigkeit der Kinder insgesamt verbessern.

A Vorwort und Einführung

Sofort umsetzbare Hilfen

Dem Sportlehrer vor Ort werden praktische und schnell umsetzbare Hilfen an die Hand gegeben, den Sportunterricht mal „anders“ (= interessanter, abwechslungsreicher und zeitgemäßer) zu gestalten. Hierbei bietet das Zirkeltraining neue und interessante Möglichkeiten.

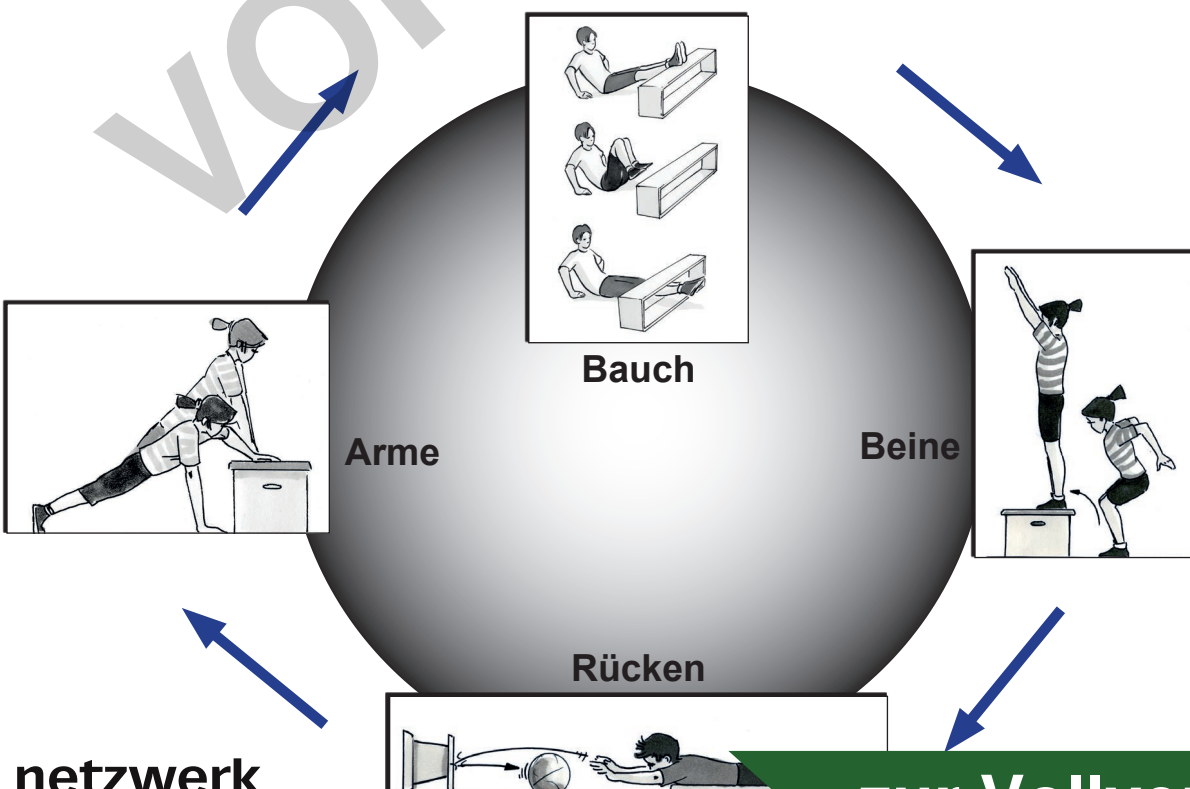
Dieses Buch zeigt mit viel Praxis anschaulich auf, wie schon Kinder in der Grundschule mit interessanten Übungen an den einzelnen Stationen Schritt für Schritt an das Zirkeltraining herangeführt werden können.

- Die in diesem Buch ausgewählten Übungen ermöglichen den Kindern Körper- und Bewegungserfahrungen, die sie so in der Regel bisher nicht kennengelernt haben.
- Mit jeder Durchführung des Zirkeltrainings werden die Kinder sicherer im Umgang und ihre Eigentätigkeit nimmt zu.
- Außerdem stellen die Kinder meistens fest, dass sich ihre Leistungen im konditionellen und koordinativen Bereich an den Stationen stetig aufwärts entwickeln, was sich wiederum förderlich auf das weitere Üben auswirkt.

Die hier vorgestellten Übungsrundgänge sind als Anregungen zu verstehen und sollten unter Berücksichtigung der jeweiligen Klasse so übernommen oder modifiziert werden. Generell müssen die Übungen und die Zusammenstellung zu einem Zirkeltraining immer auf die jeweilige Klasse/Gruppe abgestimmt werden. Das betrifft die ausgewählten Übungen selbst, aber auch die Belastungszeiten, der Belastungsumfang und die Wechselzeiten (Pausen).

Dieses Buch bietet Vorschläge für einen abwechslungsreichen Sportunterricht in Form des Zirkeltrainings mit interessanten und sofort umsetzbaren Beispielen. Viel Spaß bei der Planung und Durchführung vom *Zirkeltraining in der Grundschule*

wünschen der Kohl-Verlag und **Rudi Lütgeharm**



– Lehrpläne/Kerncurricula – mittleres Kindesalter – motivierende Übungen –

Bei der Planung und Durchführung des Sportunterrichts in der Grundschule müssen die vom Kultusministerium der einzelnen Länder herausgegebenen Kerncurricula beachtet werden, das gilt natürlich auch für die Planung und Durchführung eines Zirkeltrainings. Obwohl die Lehrpläne der einzelnen Bundesländer etwas variieren, sind die Schwerpunkte wie die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination) überall Bestandteile in den Klassen 1 bis 4.

Die folgenden Auszüge aus Niedersachsen und Sachsen machen das deutlich.

Niedersächs. Kultusministerium: Kerncurriculum für die Grundschule – Schuljahrgänge 1-4 – Sport, S. 7:

- Veränderungen der Lebensbedingungen, unter denen Kinder heute aufwachsen, können zu einer Verschlechterung der motorischen Leistungsfähigkeit, zumindest in Teilbereichen, führen. Aus diesem Grund ist die Entwicklung motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten wesentlich und als Lernprozess anzulegen, der möglichst alle Bereiche der Sport- und Bewegungsaktivitäten umfasst.¹

Freistaat Sachsen – Staatsministerium für Kultus – Lehrplan Grundschule – Sport, S. 2 + 5:

Allgemeine fachliche Ziele

- Im Zentrum des Sportunterrichts der Grundschule steht die individuell bestmögliche Entwicklung von motorischer Handlungsfähigkeit. Dies umfasst die Aneignung elementarer sportmotorischer Fertigkeiten, die Schulung motorischer Fähigkeiten, die Entwicklung von Werten sowie einen entsprechenden Wissenserwerb.

Ziele der Klassenstufen 1/2

- Die Schüler sammeln Erfahrungen mit und an unterschiedlichen Geräten und Materialien. Sie erkunden Unbekanntes, noch nicht Versuchtes.
- Die Schüler prägen konditionelle Fähigkeiten, besonders die Grundlagenausdauer, Kraftausdauer und Schnellkraft sowie koordinative Fähigkeiten aus.

Ziele der Klassenstufen 3/4

- Die Schüler erweitern ihre Erfahrungen mit unterschiedlichen Geräten und Materialien. Sie üben und wenden elementare motorische Fertigkeiten an.
- Die Schüler prägen koordinative Fähigkeiten durch die Variation der Übungsbedingungen, der Bewegungsausführung sowie von Bewegungsprogrammen aus.
- Sie steigern konditionelle Fähigkeiten, besonders die Grundlagenausdauer, Kraftausdauer und Schnellkraft.

Die oben genannten Zielstellungen können mit einem entsprechend gestalteten Zirkeltraining gut verwirklicht werden, wobei natürlich immer die motorische Entwicklung der angesprochenen Kinder berücksichtigt werden muss.

Mittleres Kindesalter und Zirkeltraining

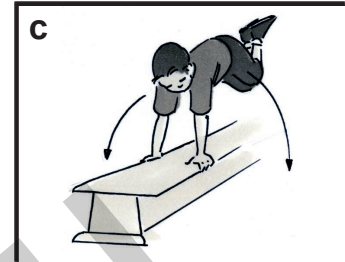
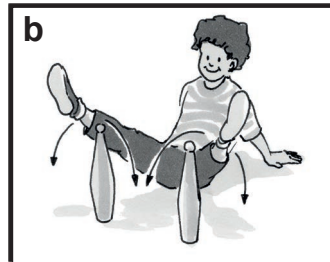
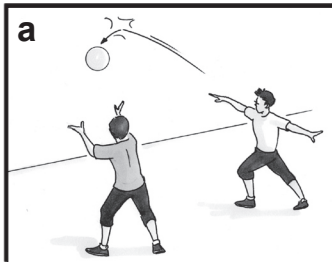
Das mittlere Kindesalter umfasst das 7.-10. Lebensjahr und ist als Phase der schnellen Zunahme der motorischen Lernfähigkeit zu bezeichnen. Zurückzuführen ist dieser Entwicklungstrend einerseits auf die überwiegend günstigen körperbaulichen Voraussetzungen und andererseits auf die Ausprägung und Qualifizierung von psychischen Prozessen sowie verschiedenen koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.²

C Didaktisch-methodische Hinweise

Vorherrschender Grundzug des motorischen Verhaltens der Kinder dieser Altersstufe ist die ausgeprägte Lebendigkeit und Mobilität.³

Die Kinder sind mit großem Einsatz und Freude dabei, sportliche Bewegungsaufgaben anzugehen und zu lösen. Folgende Punkte müssen bei der Auswahl der Übungen für ein Zirkeltraining unbedingt berücksichtigt werden, damit sich daraus reizvolle und motivierende Bewegungsaufgaben/Übungen ergeben.

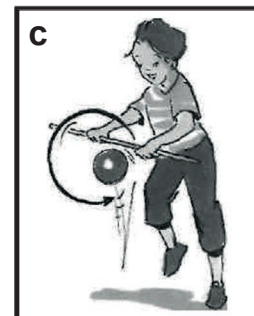
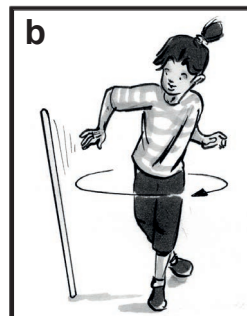
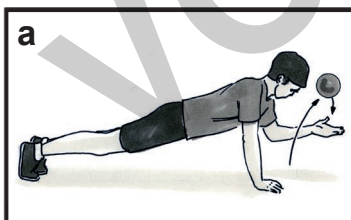
Beispiele:



- mit dem Partner: den Ball kräftig und schräg gegen die Wand werfen, sodass der Partner den zurückspringenden Ball fangen kann.
Wertung: jeder gefangene Ball = 1 Punkt
- Strecksitz – die Füße befinden sich zwischen den Keulen: beide Füße anheben und rechts und links außen neben den Keulen absetzen. Danach die Füße wieder anheben und zwischen den Keulen ablegen.
Wertung: jedes Ablegen rechts und links neben den Keulen = 1 Punkt
- Hockwenden über die Turnbank.
Wertung: jede Hockwende über die Turnbank = 1 Punkt

Die Kinder sind zunehmend in der Lage, sich auf eine bestimmte Tätigkeit zu konzentrieren.

Beispiele:



- im Liegestütz vorlings den Gymnastikball mit einer Hand hochwerfen und mit der anderen Hand versuchen zu fangen.
Wertung: jeder gefangene Ball = 1 Punkt
- den Stab senkrecht vor sich hinstellen und mit einer Hand halten: loslassen, schnell eine ganze Drehung um sich selbst ausführen und den Stab wieder fassen.
Wertung: jeder gefasste Stab nach der Drehung = 1 Punkt
- den Ball mit dem Stab mittig prellen und schnell einmal über den springenden Ball einen Kreis ausführen, dann wieder prellen und erneut eine Umkreisung versuchen.
Wertung: jeder Kreis um den springenden Ball = 1 Punkt

D

Ziele und wichtige Punkte zur Durchführung eines Zirkeltrainings

– Kardiovaskuläre Fitness – motorische Fähigkeiten – funktionales Üben –

Kardiovaskuläre Fitness

Ein wichtiges Ziel im Sportunterricht der Grundschule ist das Verbessern der kardiovaskulären Fitness der Kinder.

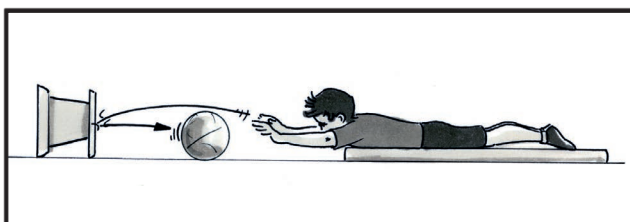
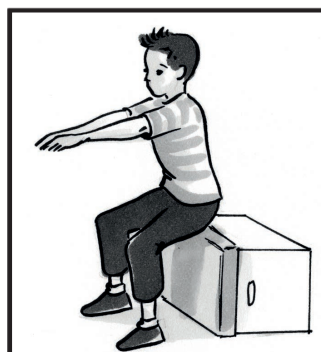
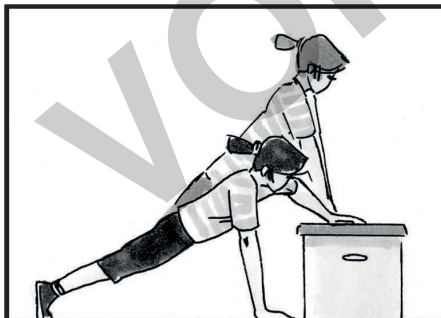
Unter kardiovaskulärer Ausdauer versteht man die Fähigkeit, Übungen, die den ganzen Körper beanspruchen, über einen längeren Zeitraum mit mittlerer bis hoher Intensität durchzuführen.

- Die kardiovaskuläre Fitness bezieht sich auf die Fähigkeit des Herzens, die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen, sowie auf die Fähigkeit der Muskulatur, den Sauerstoff für längere Zeiträume körperlicher Aktivität zu nutzen.
- Wer über eine „kardiovaskuläre Gesundheit“ verfügt, kann auch seine täglichen Aufgaben, wie Treppensteigen, besser bewältigen und hat mehr Energie für andere körperliche Aktivitäten.

Studien haben gezeigt, dass Bewegungsmangel bei Kindern zu motorischen Defiziten und einem erhöhten kardiovaskulären Risiko führen kann.

Regelmäßige körperliche Aktivitäten mit und durch Bewegung (Spiel, Sport, Spaß) sind entscheidend für die Verbesserung der kardiovaskulären Fitness bei Kindern. Diese kann durch regelmäßiges Zirkeltraining verbessert werden. Zirkeltraining ist eine besonders effektive Methode, um die kardiovaskuläre Fitness bei Kindern zu verbessern. Ein Zirkeltraining besteht aus einer Reihe von Übungen, die nacheinander mit kurzen Wechsellpausen ausgeführt werden.

Beispiele: Liegestütze – Kniebeugen – Seilspringen – Ballstöße gegen die Bank – Aufrichten aus der Rückenlage usw.



Wichtig hierbei ist, dass das Zirkeltraining insgesamt altersgerecht gestaltet wird, d. h. Übungen ausgewählt werden, die die Motivation der Kinder aufrecht erhält

oder hervorruft
**netzwerk
lernen**



D Ziele und wichtige Punkte zur Durchführung eines Zirkeltrainings

Entwicklung der Kinder

Zirkeltraining kann mit einem reichhaltigen Angebot und einer entsprechenden Gestaltung einen wichtigen Beitrag zu einer umfassenden und altersgerechten Entwicklung der Kinder leisten. Sie lernen in einem Zirkeltraining durch Übungen und Training ihre Fähigkeiten einzuschätzen und weiter zu entwickeln.

Motorische Fähigkeiten entwickeln

Grundsätzliche Ziele eines Zirkeltrainings in der Grundschule sind die Schulung und Entwicklung der motorischen Fähigkeiten sowie Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper bei unterschiedlichen Aufgaben/Übungen.

Koordinative Aspekte berücksichtigen

Bei der Auswahl der Übungen für ein Zirkeltraining in der Grundschule sollten auch immer koordinative Aspekte (hier: um den Ball kreisen) berücksichtigt werden.

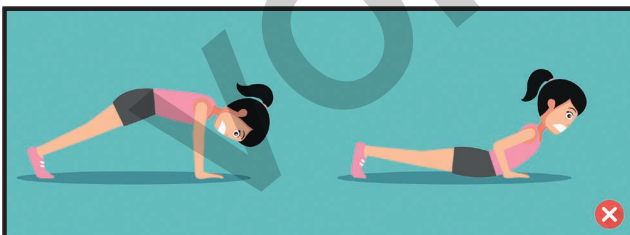


Gesundheitsorientiert ausrichten

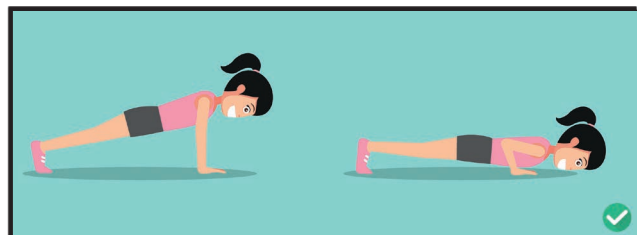
Ein Zirkeltraining für Kinder muss immer auch gesundheitsorientiert ausgerichtet sein, d. h. die ausgewählten Übungen müssen unter funktionalen Gesichtspunkten ausgewählt werden.

Für die Durchführung eines Zirkeltrainings gibt es eine große Anzahl von Übungen und Übungs-Variationen. Bei den ausgewählten Übungen sollte man immer auf die korrekte Ausführung achten, um Verletzungen und Schmerzen vorzubeugen.

So nicht! – dysfunktional



Gut, so soll es sein! – funktional



Aufsicht und Sicherheit

Das Üben auf engem Raum und meistens in selbsttätiger Form erfordert auch eine gute Aufsicht seitens des Sportlehrers und eine Rücksichtnahme unter den Kindern selbst. Sicherheitsaspekte bei der Auswahl der Übungen und bei der Anordnung der Geräte/Stationen stehen immer an vorderster Stelle.

Alle Körperbereiche beanspruchen

Bei einem Zirkeltraining in der Grundschule muss darauf geachtet werden, dass die Übungen insgesamt ausgewogen sind und alle Körperbereiche gleich stark beansprucht und trainiert werden.

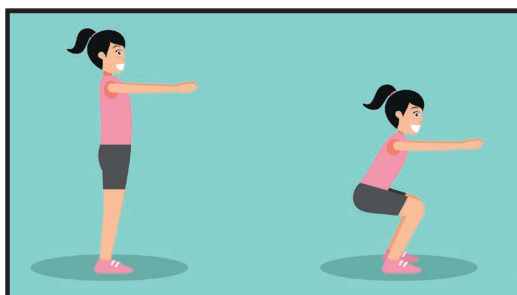
D Ziele und wichtige Punkte zur Durchführung eines Zirkeltrainings

Kraftausdauer schulen – Hauptmuskelgruppen im Wechsel beanspruchen

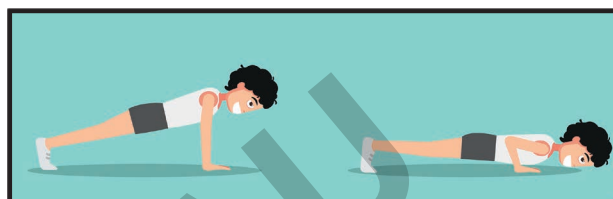
Beim Zirkeltraining wird an jeder Station eine Übung so oft wie möglich ausgeführt. Das Zirkeltraining eignet sich besonders gut zur Schulung der Kraftausdauer. Die Übungen sind so ausgewählt, dass immer wieder unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Dadurch wird gewährleistet, dass bei einem kompletten Durchgang in kürzester Zeit alle Hauptmuskelgruppen angesprochen und belastet werden.

Beispiele: Hauptmuskelgruppen

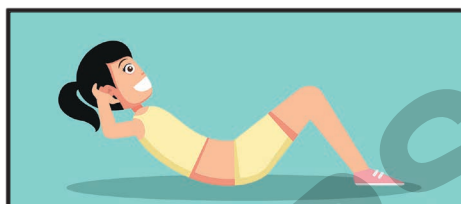
Oberschenkelstrecker



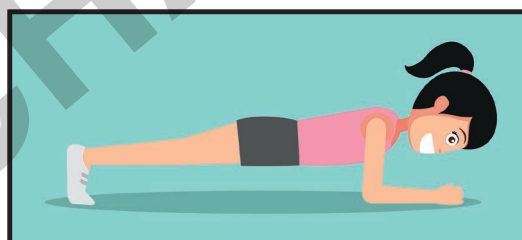
Brustmuskeln



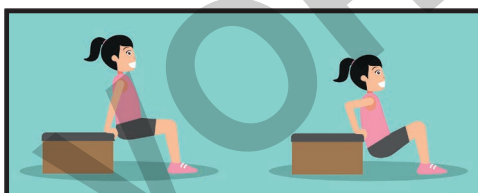
Bauchmuskeln



Rumpfmuskeln



Oberarmstrecker



Rücken- u. Gesäßmuskeln



Kinder motivieren und Spaß vermitteln – kindgerechte Übungen auswählen

Durch die geringen Pausen und den relativ schnellen Wechsel zwischen den Geräten/Stationen sind die Kinder meistens hoch motiviert. Das Zirkeltraining wird deshalb gern im Sportunterricht der Grundschule eingesetzt, weil mit kindgerechten Übungen die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten geschult und verbessert werden können. Wichtig hierbei ist, dass es den Kindern Spaß macht (= motivierende und zu bewältigende Übungen).

Zirkeltraining mit verschiedenen Zielsetzungen

Das Zirkeltraining in der Grundschule kann unter verschiedenen Zielsetzungen eingesetzt werden. Die häufigste Form des Zirkeltrainings in der Grundschule besteht in der Kraftausdauerbelastung, manchmal im Wechsel mit Schnelligkeits- und Ausdauerübungen. Die meisten Zirkel dienen dazu, die Fitness im Sportunterricht zu verbessern. Es gibt auch Zirkel, die auf besondere Ziele abzielen.