

Zirkeltraining für Zuhause

Beim Zirkeltraining werden die verschiedenen Übungen nacheinander durchgeführt. Drei Runden sind am Stück zu durchlaufen, heißt jede Übung wird insgesamt dreimal durchgeführt.

Eine Übung wird für 50 Sekunden ausgeführt und die Pause bis zum Beginn der nächsten Übung sollte 20 Sekunden nicht überschreiten. Ist eine Runde absolviert, hat man sich 2 Minuten Pause verdient.

Belastungszeit	Belastungspause	Rundenanzahl	Rundenpause
50s	bis 20s	3	2 min

Aufwärmen: ~10 min.

- auf der Stelle hüpfen
- Hampelmann
- Arme kreisen, schwingen
- Schultern kreisen, Hüfte kreisen
- Einbeinstand: rückwärts Fahrrad fahren, Bein nach vorn strecken/ zur Seite / nach hinten und kurz halten

Übung 1: Variation Hampelmann

Du stehst mit geschlossenen Beinen und seitlich angelegten Armen aufrecht da. Führe nun Arme seitlich auseinander und ein Bein nach vorne, das andere nach hinten, während du leicht in die Luft springst. Bei erneutem Springen wechselst du die Position der Beine und nimmst die Arme über dem Kopf zusammen.

Übung 2: Seitstütz links

Lege dich auf die linke Körperseite und stütze dich auf deinem linken Unterarm so auf, dass dein Schultergelenk senkrecht über deinem Ellbogen ist. Hebe deine Hüfte so vom Boden ab, dass dein Körper eine schräge Linie bildet. Hierbei kannst du dich entweder auf dein linkes Knie stützen oder mit gestreckten Beinen die Füße belasten.

Übung 3: Seitstütz rechts

Die Übung wird genauso ausgeführt wie Übung 2, mit dem Unterschied, dass du dich jetzt auf die rechte Seite legst und aufstützt.

Übung 4: Kniebeugen

Stelle dich schulterbreit hin. Beuge nun deine Knie und setze dich nach hinten ab, so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen wollen. Dabei wandert dein Oberkörper leicht nach vorne und du streckst die Arme in Verlängerung des Oberkörpers aus. Achte darauf, dass deine Knie nicht über deine eigenen

Zehenspitzen nach vorne hinausschauen. Versuche die Außenseite deiner Füße zu belasten und drücke dein Knie leicht nach außen.

Übung 5: 4-Füßler – diagonal anheben

Begebe dich in einen 4 – Füßlerstand, indem du Hände und Knie auf deine Unterlage setzt. Achte darauf, dass dein Kniegelenk unter deinem Hüftgelenk ist, die Knie hüftbreit auseinander stehen und dass deine Handgelenke unter deinen Schultern sind sowie du deine Ellbogen nicht überstreckst.

Strecke nun deinen linken Arm und dein rechtes Bein aus. Dein Blick sollte hierbei gerade auf die Matte gerichtet sein. Dann führst du Ellbogen und Knie unter deinem Körper zusammen, bevor du beides wieder langsam in die Streckung bringst.

Übung 6: 4-Füßler – diagonal anheben

Die Übung wird genauso ausgeführt wie Übung 5, mit dem Unterschied, dass du jetzt deinen rechten Arm und dein linkes Bein ausstreckst und wieder zusammenführst.

Übung 7: Seilspringen

Wenn du ein Sprungseil besitzt, sollte es dir ungefähr bis zu den Achseln reichen, wenn du darauf stehst. Schwinde das Seil nun mit beiden Händen locker über den Kopf und springe darüber, wenn es auf dem Boden aufkommt. Wenn du kein Seil besitzt, kannst du auch auf der Stelle hüpfen und die Arme zur Seite ausstrecken.

Übung 8: wechselndes Beinstrecken

Lege dich auf den Rücken und lege die Arme mit den Handflächen nach unten neben dir ab. Hebe dann beide Beine im 90° Winkel an, sodass deine Unterschenkel parallel zum Boden sind. Strecke ein Bein nach vorne, ohne es abzulegen und führe es in die Ausgangsposition zurück, während das zweite Bein die Vorwärtsbewegung startet. Die Übung sollte im dynamischen Wechsel mit beiden Beinen ausgeführt werden.

Übung 9: Armeheben aus der Bauchlage

Lege dich mit deinem Bauch auf deine Unterlage. Hebe deine gestreckten Beine leicht an und strecke die Arme zur Seite. Beuge die Ellbogen und ziehe dann deine Schulterblätter zusammen, bevor du deine Arme wieder zur Seite streckst. Dein Blick ruht hierbei auf der Unterlage.

Fleißübung*

Übung 10: das „Boot“

Setze dich auf deine Unterlage und stelle deine Beine auf. Halte deine Handfläche neben deine Knie und lasse deinen Rücken gerade. Versuche nun die Beine vom Boden abzuheben und diese Position zu halten. Schwieriger wird die Übung, wenn man seine Beine gestreckt nach oben anhebt, dabei darf der untere Rücken jedoch nicht krumm werden.

Kurzübersicht

1.	Variation Hampelmann
2.	Seitstütz links
3.	Seitstütz rechts
4.	Kniebeugen
5.	4-Füßler diagonal anheben links
6.	4 – Füßler diagonal anheben recht
7.	Seilspringen
8.	Wechselndes Beinstrecken
9.	Armeheben aus der Bauchlage
10.	Das Boot*
	3 Runden mit: 50s Belastung, 20s Pause, zwischen den Runden 2 min Pause
	Gut gemacht! Geschafft! 😊