

Zirkeltraining für Zuhause – Fortgeschritten!

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.

- Seilspringen
- Hampelmannvariation
- Arme kreisen, schwingen
- Schultern kreisen, Hüfte kreisen
- Einbeinstand: auf Zehenspitzen, mit geschlossenen Augen

Übung 1: Kniebeuge mit Sprung

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. Strecke deine Knie nun wieder, mache einen kleinen Sprung und setze dann gleich die nächste Kniebeuge an. Versuche dabei möglichst leise zu landen.

Übung 2: 4-Füßler halten

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. Hebe nun beide Knie 3cm vom Boden ab und bleibe in dieser Haltung stehen.

Übung 3: seitlicher Ausfallschritt

Nehme einen aufrechten und hüftbreiten Stand ein. Die Hände kannst du an den Hüften abstützen. Führe dann mit links einen großen Schritt zur Seite aus und beuge dabei dein rechtes Knie. Schiebe das Gesäß währenddessen nach hinten und achte darauf, dass dein rechtes Knie nicht vor deinen eigenen Zehenspitzen hervorschaut und dein Rücken gerade bleibt. Schließe dann den Schritt wieder und wiederhole die Übung.

Übung 4: seitlicher Ausfallschritt

Die Übung wird genauso ausgeführt wie Übung 3, mit dem Unterschied, dass jetzt mit rechts ein großer Schritt zur Seite gemacht wird und du dabei dein linkes Knie beugst.

Übung 5: Bergsteiger

Gehe in eine Stützposition, sodass Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk eine Linie bilden. Ziehe nun dein rechtes Knie zum Bauch, setze deinen rechten Fuß wieder am Boden ab und wiederhole das mit dem linken Bein. Versuche dann die Übung mit erhöhter Geschwindigkeit auszuführen, sodass du quasi im Stütz auf der Stelle läufst.

Übung 6: einbeiniges Beckenheben

Gehe in Rückenlage und stelle deine Beine auf. Nimm dann dein linkes Bein 90° gebeugt nach oben und halte es hier. Hebe nun dein Becken vom Boden ab und nimm es so hoch wie möglich, ohne dass du dich in ein Hohlkreuz drückst sowie die Hüfte nicht zu einer Seite absinkt. Probiere hierbei mit Schultern, Becken und deinen Knien eine Linie zu bilden. Senke dein Becken nun wieder ab und wiederhole die Übung.

Übung 7: einbeiniges Beckenheben

Die Übung wird genauso ausgeführt wie Übung 6, mit dem Unterschied, dass jetzt dein rechtes Bein gebeugt nach oben gehalten wird und du dein Becken nur mit dem linken Bein am Boden nach oben hebst.

Übung 8: auf der Stelle sprinten

Sprinte auf der Stelle. Versuche die Arme schwungvoll mitzunehmen und ziehe deine Knie vor deinem Körper immer hoch auf Hüfthöhe.

Übung 9: Liegestützen

Gehe in eine Stützposition, sodass Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk eine Linie bilden; entweder auf Zehenspitzen oder auf den Knien. Spanne deinen Rumpf an und beuge die Ellbogen, sodass deine Nase Richtung Boden kommt. Drücke dich dann wieder nach oben. Achte darauf den Rücken nicht durchhängen zu lassen und den Blick auf den Boden gerichtet zu halten.

Fleißübung*

Übung 10: (gestrecktes) Beinsenken

Lege dich in Rückenlage auf deine Unterlage und platziere die Arme mit den Handflächen nach unten neben deinem Körper. Strecke die Beine senkrecht nach oben und lasse sie dann langsam mit angespanntem Rumpf bis kurz vor dem Boden nach unten. Hebe sie danach wieder an. Leichter ist die Übung, wenn du deine Beine etwas beugst oder sie nicht so weit nach unten senkst. Achte darauf, dass dein unterer Rücken immer Kontakt zum Boden beibehält.

Kurzübersicht

1.	Kniebeuge mit Sprung
2.	4-Füßler halten
3.	Seitlicher Ausfallschritt rechts
4.	Seitlicher Ausfallschritt links
5.	Bergsteiger
6.	Einbeiniges Beckenheben links
7.	Einbeiniges Beckenheben rechts
8.	Auf der Stelle sprinten
9.	Liegestützen
10.	(gestrecktes) Beinsenken*
	3 Runden mit: 50s Belastung, 20s Pause, zwischen den Runden 2 min Pause
	Super gemacht! Geschafft! 😊