Funktionelles ZIRKELTRAINING

Rühl/Laubach

Das moderne Sensomotoriktraining für alle

- Innovative & abwechslungsreiche Programme
- Für Gesundheits-, Fitness- & Wettkampfsport

WO SPORT SPASS MACHT

DTB DEUTSCHER TURNER-BUND

MEYER & MEYER VERLAG

Inhalt

1 EINLEITUNG 7

2 SPORTMEDIZINISCHER UND TRAININGSWISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND 11

2.1 FT – FUNCTIONAL TRAINING 11

2.2 KOORDINATIONSTRAINING 15

2.3 SENSOMOTORISCHES TRAINING 21
2.3.1 Was ist sensomotorisches Training? 21
2.3.2 Sensomotorisches Training – Teil des Koordinationstrainings? 22
2.3.3 Sensomotorisches Training und Haltung 23
2.3.4 Grundpositionen zum Training der Körperhaltung 37

2.4 KRAFTTRAINING 40
2.4.1 Was ist unter Kraftfähigkeit zu verstehen? 41
2.4.2 Positive Effekte eines Krafttrainings 43
2.4.3 Kontraktionsformen der Muskulatur 44
2.4.4 Prinzipien des Krafttrainings 44
2.4.5 Wie kann ein effektives Krafttraining gestaltet werden? 47

2.5 ZIRKELTRAINING 52

3 DIDAKTISCH-METHODISCHE HINWEISE ZUM „FUNKTIONELLEN ZIRKELTRAINING-KURSPROGRAMM“ 56

4 KURSPHASEN 58

4.1 BEGRÜSSUNG 58

4.2 MOBILISATION 59

4.3 AUFWÄRMEN ... 66
4.3.1 Walkaerobic ... 66
4.3.2 Aerobic ... 68
4.3.3 Spiel ... 70

4.4 ZIRKELTRAINING ... 71

4.5 LOCKERN UND DEHNEN ... 174

5 RAHMENBEDINGUNGEN UND FINANZIERUNG ... 186

LITERATUR ... 203

BILDNACHWEIS ... 208

4 Kursphasen

Jeder Kurs „Funktionelles Zirkeltraining“ (kurz: FT-Zirkeltraining) besteht aus 8-10 Kurseinheiten à 60-90 min Zeitumfang. Die Zeitlänge der Kurseinheit kann den organisatorischen Rahmenbedingungen angepasst werden, wobei eine Kurseinheit mit 90 min Länge, zur optimalen Kurszielumsetzung, zu bevorzugen ist. Die Kurseinheiten sind einheitlich aufgebaut, ganzheitlich ausgerichtet und jeweils in fünf Sequenzen strukturiert:

- Begrüßung,
- Mobilisation,
- Aufwärmen,
- Zirkeltraining,
- Lockerung/Dehnung.

Kursphasen	Zeit/min
1 Begrüßung	1-2
2 Mobilisation	5
3 Aufwärmen	10-15
4 FT-Zirkeltraining	30-60
5 Lockerung/Dehnung	10

4.1 Begrüßung

Zur Begrüßung finden sich die Kursteilnehmer am Anfang der Stunde zusammen. Sollte dies nicht bereits in einem Vortreffen oder einer Vorbesprechung geschehen sein, stellen sich in der ersten Stunde an dieser Stelle sowohl die Kursleiter als auch die Teilnehmer vor. Nach der Begrüßung findet eine kurze Reflexion der letzten Kursstunde sowie ein Ausblick auf die aktuelle Kursstunde statt.

4.2 Mobilisation

In der Mobilisationsphase werden die Teilnehmer auf die körperliche Aktivität der nachfolgenden Stundenphasen vorbereitet. Dazu bieten sich zu Beginn Mobilisationsübungen zur Aufwärmung der wichtigsten Gelenke an.

Diese sind am besten in Kreisaufstellung durchzuführen, da dabei der Übungsleiter die Gruppe im Blick hat und die Teilnehmer gut korrigieren kann. Solche Übungen zu Beginn der Aufwärmphase sollten in jeder Stunde durchgeführt werden. Sie stellen einen ritualisierten und lockeren Einstieg in die Aktivität dar, der auch im Hinblick auf die Verletzungsprophylaxe der Teilnehmer unverzichtbar ist. Zugleich sind die Mobilisationen für jeden Teilnehmer leicht durchzuführen, wirken motivierend und bauen anfängliche Bewegungsbarrieren ab. Durch die Aufstellungsform ist außerdem gewährleistet, dass die ersten Aktivitäten einer

jeden Stunde in der Gruppe durchgeführt werden. Darüber hinaus sind diese Übungen auch zur Durchführung in Bewegungspausen am Arbeitsplatz oder zu Hause geeignet.

Achten Sie bei den Übungen zur Mobilisation der Gelenke auf eine korrekte Ausgangsposition der Teilnehmer und die richtige Ausführung der Übungen.

Die Übungen sind unter Entlastung des jeweils zu mobilisierenden Gelenks langsam und kontrolliert bis zur Bewegungsgrenze auszuführen, wobei ruckartige Bewegungen vermieden werden sollten. Dabei sollte immer der maximal mögliche Bewegungsradius zwischen Ausgangs- und Endposition ausgenutzt werden.

Die Mobilisationsübungen, die zum Teil auch kräftigenden/koordinativen Charakter haben, dienen der Aufwärmung des Gelenks, steigern den Bewegungsumfang und schulen die Körperwahrnehmung.

Nicht alle nachfolgend aufgeführten Übungen können in jeder Kursstunde durchgeführt werden. Sie sind vielmehr als Übungspool zu verstehen, aus dem gezielt Übungen für die jeweiligen Kursstunden ausgewählt werden sollten.

Nacken

- Die Teilnehmer nehmen eine stabile Standposition mit hüftbreiter Fußstellung und leicht gebeugten Knien ein. Die Teilnehmer werden nun aufgefordert, den Kopf langsam so weit wie möglich nach links und anschließend so weit wie möglich nach rechts zu drehen. Bewegungsablauf 5-10 x wiederholen.

Abb. 11: Mobilisation des Nackens

- Die Teilnehmer nehmen eine stabile Standposition mit hüftbreiter Fußstellung und leicht gebeugten Knien ein. Die Teilnehmer ziehen nun das Kinn zum Brustbein und drehen dann langsam, aus dieser Position heraus, den Kopf nach links und anschließend nach rechts. Bewegungsablauf 5-10 x wiederholen.

Abb. 12 + 13: Mobilisation des Nackens

Schultern

- Die Teilnehmer stellen sich locker und entspannt mit hüftbreit geöffneten Beinen auf. Beide Schultern werden in Richtung der Ohren nach oben gezogen und anschließend wieder in ihre Ausgangsposition geführt. Diese Bewegung 5-10 x wiederholen.
- Die Schultern nach hinten kreisen, dabei den Kopf zur rechten Seite führen, danach den Kopf zur Mitte zurückführen, nun den Kopf zur linken Seite führen und anschließend den Kopf wieder zur Mitte zurückführen. Diese Bewegungsfolge 5 x wiederholen.

Schultern/Arme

- Die Teilnehmer stellen sich locker und entspannt mit hüftbreit geöffneten Beinen auf. Aus dieser Position die leicht gebeugten Arme rückwärts kreisen. Bewegung 10 x wiederholen.

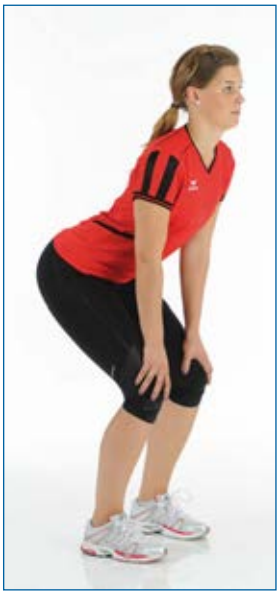
Abb. 14 + 15: Mobilisation der Schultern/Arme

Schultern/oberer Rücken

- Die Teilnehmer stellen sich locker und entspannt mit hüftbreit geöffneten Beinen auf. Beide Schultern werden zusammen mit Kopf und oberem Rücken nach vorne eingerollt und anschließend wieder in ihre Ausgangsposition geführt. Diese Bewegung 5-10 x wiederholen.

Abb. 16 + 17: Mobilisation der Schultern und des oberen Rückens

Rücken



- Die Füße stehen hüftbreit und die Knie und die Hüften sind gebeugt. Die Hände stützen auf den Knien. Nun die Wirbelsäulenposition zwischen „Katzenbuckel“ und geradem bzw. leicht durchgedrücktem Rücken wechseln. Diese Bewegung 5-10 x wiederholen.

Abb. 18 + 19: Mobilisation des Rückens

- Die Füße stehen hüftbreit und die Knie und die Hüften sind gebeugt. Die Arme sind mit mit nach oben geöffneter Handfläche vor der Brust zusammengeführt. Nun zieht der rechte Arm in Richtung Körperrückseite, während der Kopf nach rechts gedreht wird. Danach den rechten Arm wieder nach vorne führen. Dann zieht der linke Arm in Richtung Körperrückseite, während der Kopf nach links gedreht wird. Anschließend den linken Arm wieder nach vorne führen. Bewegungsablauf 5-10 x wiederholen.

Abb. 20 + 21: Mobilisation des Rückens

Hüfte

- Eine weitere Übung zur Mobilisation ist die Beckenkippung. Diese erfolgt aus dem hüftbreiten Stand mit leicht gebeugten Knien. Die Hände ruhen auf dem Beckenkamm. Nun wird das Becken im Wechsel nach vorne gekippt, als wolle man einen Eimer Wasser, den man in den Händen hält, auskippen bzw. nach hinten geführt, als wolle man den Eimer wieder gerade halten. Bewegung 5-10 x wiederholen.

Abb. 22: Mobilisation der Hüfte

- Eine weitere Übung zur Mobilisation ist die Beckenkippung. Diese erfolgt im Stand mit mehr als hüftbreit geöffneten Beinen. Dabei zeigen die gebeugten Knie und die Fußspitzen leicht nach außen. Das Gesäß ist hierbei nach hinten abgesenkt, der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne abgesenkt und die Hände stützen auf den Oberschenkeln. Nun wird das Becken im Wechsel nach rechts bzw. nach links abgekippt. Bewegung 5-10 x wiederholen.

Abb. 23 + 24: Mobilisation der Hüfte

Knie/Fuß

- Im Einbeinstand ca. 15 s lang den Fuß des freien, angehobenen und im Knie angewinkelten Beins in der Luft kreisen. Anschließend die Übung mit dem anderen Fuß wiederholen.

Abb. 25: Mobilisation Knie/Fuß