



Fitnesszirkel „Ausdauertraining“

Durchführung des Zirkels:

- Die Stationen werden zu zweit absolviert
- (Bei 3er-Gruppen entsprechend mehr Geräte bereitlegen)
- Die Übungszeit an den einzelnen Stationen beträgt 1 Minute
- Der Stationswechsel dauert 10 Sekunden
- Es werden 2 Durchgänge durchgeführt

Zeit: *ca. 90 Minuten*

Zielgruppe: *Jugendliche, Erwachsene*

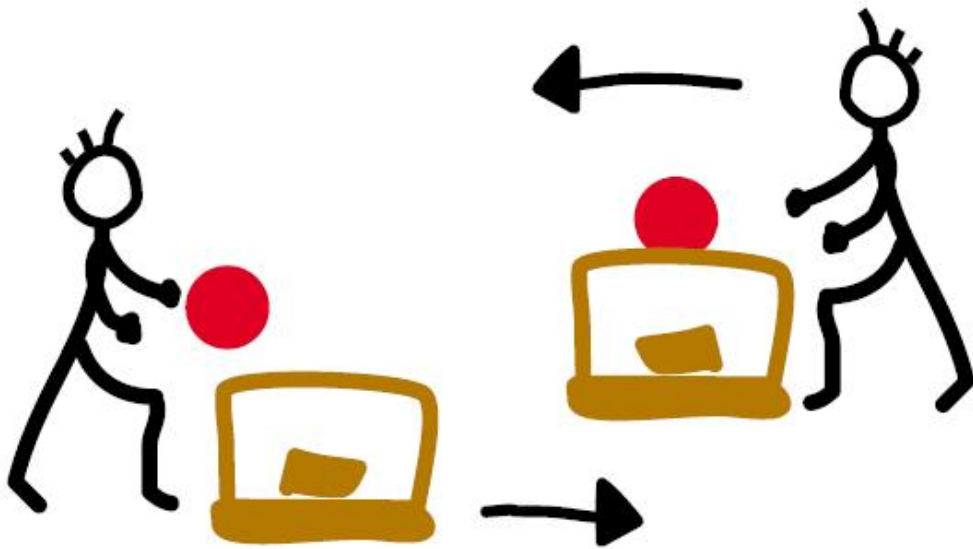
Materialien:

- Stationskarten mit Aufbau und Übungsbeschreibung
- verschiedene Bälle
- 2 kleine Kästen
- 15 - 20 Keulen
- 2 Gymnastikstäbe
- 1 Weichbodenmatte
- 2 - 3 Seilchen,
- 12 - 15 Markierungshütchen
- 6 Slalomstangen,
- 4 - 6 Kurzhanteln

Ort: *Sporthalle*

Zirkelstation

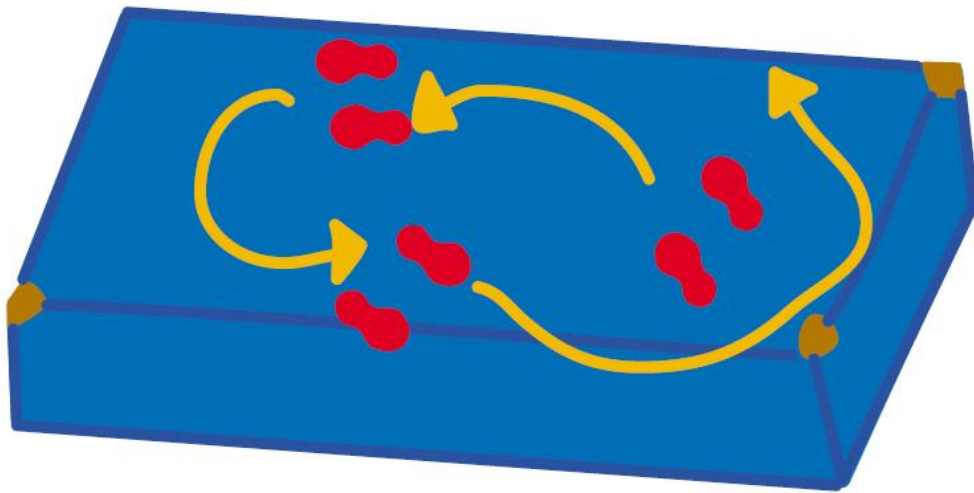
Ballstaffette



- Einen Ball aus dem Kasten 1 herausnehmen, zum gegenüber stehenden Kasten 2 laufen und den Ball wieder hineinlegen. Dort den anderen Ball herausnehmen, zurücklaufen zum Kasten 1 usw.
- Während des Laufens den Ball hochwerfen und fangen.

Zirkelstation

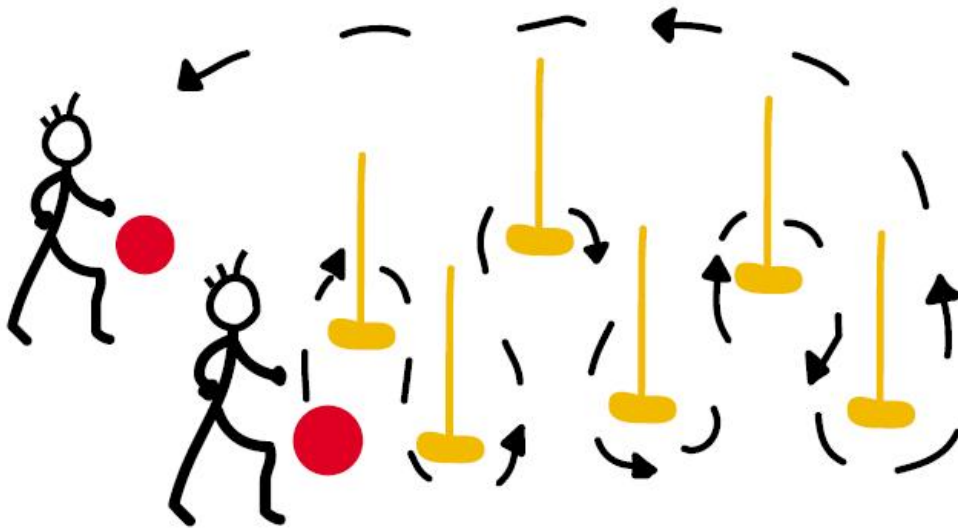
Mattenlaufen



- Auf der Weichbodenmatte im Kniehebelauf hin- und herlaufen.

Zirkelstation

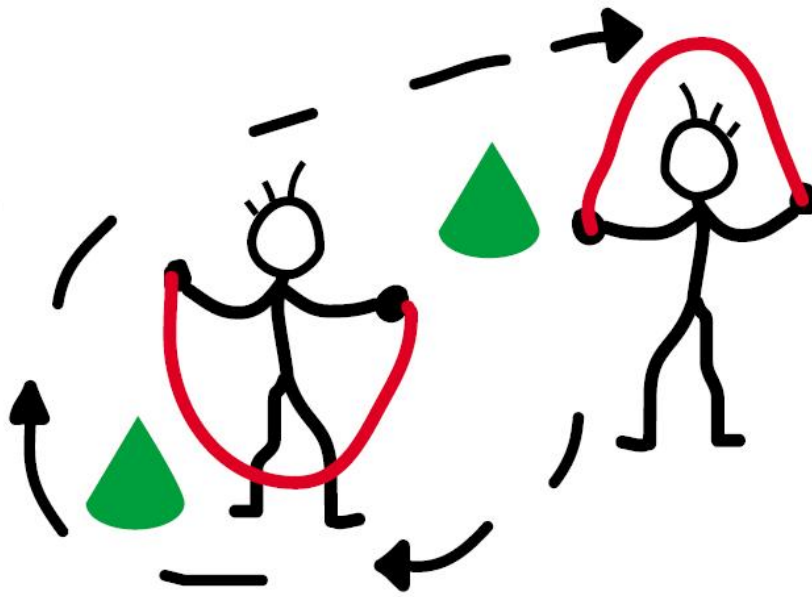
Slalompellen



- Pellen eines Balles um die Slalomstangen.
- Außenherum zum Ausgangspunkt zurück laufen.

Zirkelstation

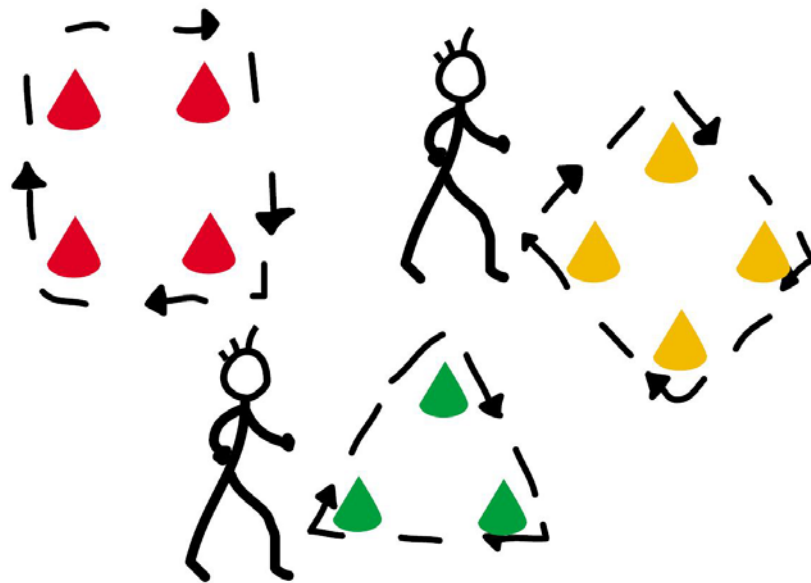
Seilchenlaufen



- Mit dem Seilchen um die Markierungshütchen oder Fähnchen herum laufen.

Zirkelstation

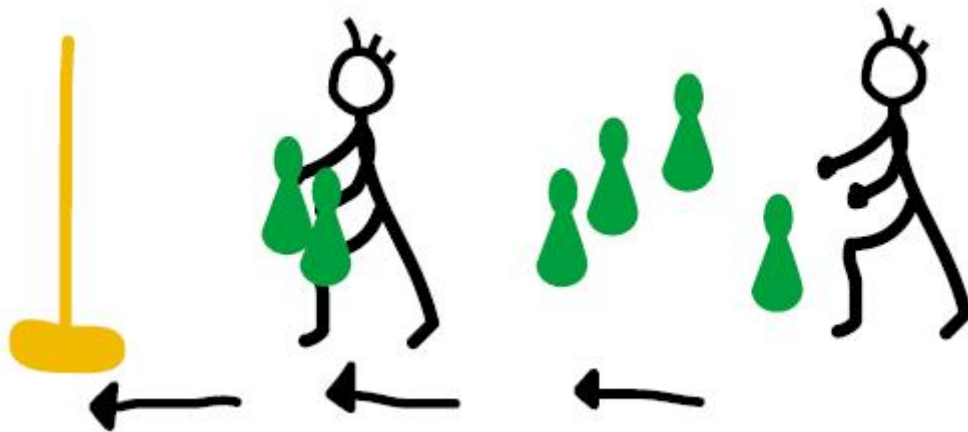
Geometrie



- Um die einzelnen, aufgestellten Keulen-Geometrie-Formen herum laufen.

Zirkelstation

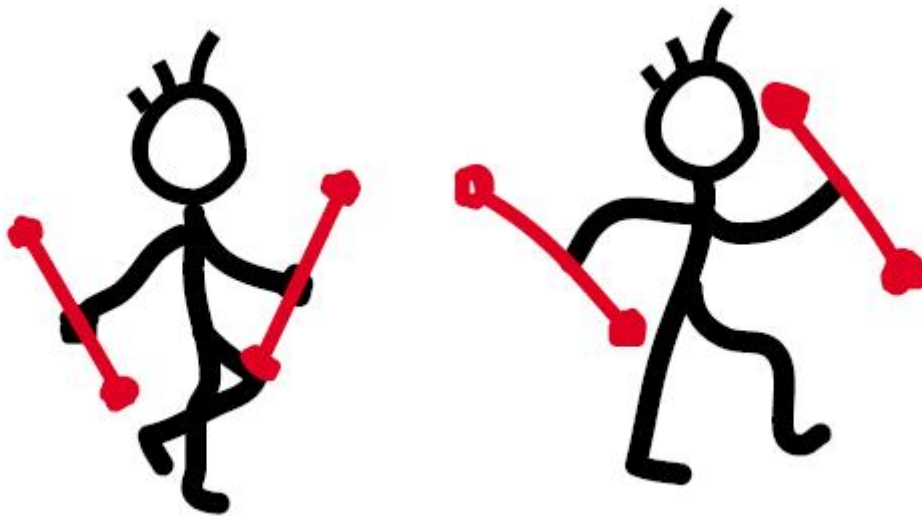
Kegelauf- und abbau



- Ein bis zwei Kegel einsammeln und auf der Gegenseite wieder abstellen, ohne dass diese umfallen.

Zirkelstation

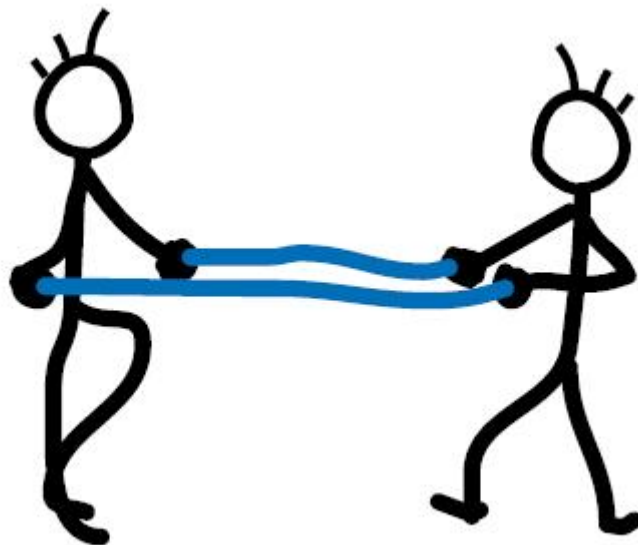
Wogging



- Mit den Kurzhanteln in den Händen kreuz und quer durch die Halle laufen/walken.

Zirkelstation

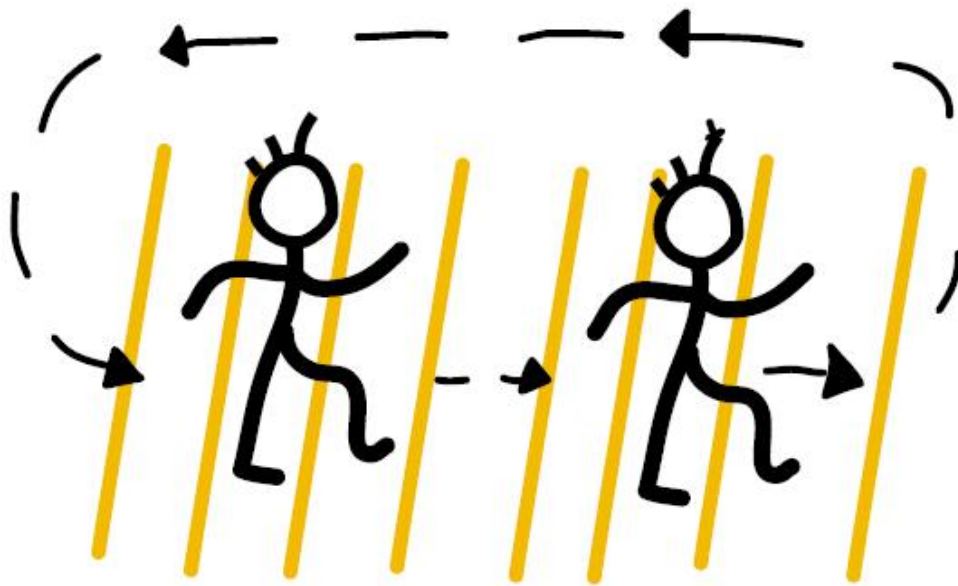
Lokomotive



- Zu zweit hintereinander die Stäbe fassen; kreuz und quer durch die Halle laufen.

Zirkelstation

Hindernislaufen



- Über die Seilchen/Markierungen laufen, ohne diese zu berühren. Außenherum zum Ausgangspunkt zurücklaufen.