

06.06.2013

**Circuittraining im Sportunterricht**  
SS 2013

Ute Niederhoff, Jennifer Poschmann, David Koll und Julia Zeugner

## **Partner-Circuit**

### **A) Zum gesamten Circuit:**

1. Welches Ziel wird mit dem Circuit verfolgt?

*Förderung der Kooperation unter den SuS; Anleitung für ein Muskelaufbautraining, welches die SuS auch außerhalb des Unterrichts weiterführen können.*

2. Für welche Gruppe erscheint dieser Circuit geeignet, für welche nicht? (Alter, Trainingszustand, Schule, Verein)

*Schule, Sekundarstufe I*

3. Für welche Gruppengröße erscheint der Circuit geeignet?

*Untergrenze: 12 SuS, Obergrenze 22 SuS (Wichtig! gerade Anzahl an SuS)*

4. Welche Belastungsgrößen hält man für geeignet?

*Belastungszeit: 45 Sekunden pro Partner, Pausenzeit: 60 Sekunden*

5. Wie lange dauert ein Rundgang? Wieviele Rundgänge sollten durchgeführt werden?

*Ein Rundgang (22TN): Belastung ca. 17 Minuten, Pausenzeit ca. 11 Minuten = 28 Minuten*

*Zwei Rundgängen in einer Doppelstunde*

6. Sind alle Geräte, die für den Circuit benötigt werden, in der jeweiligen Halle vorhanden?

*Materialien: Matten, Bank, großer Kasten*

7. Wie lange dauert der Aufbau des Circuits?

*15 Minuten inklusive der Besprechung der einzelnen Stationen*

### **B) Zu den einzelnen Stationen:**

1. Welche Muskelgruppen werden trainiert?

*Siehe Stationskarten*

2. Wie bewertet man die einzelnen Übungen? (effektiv, gesund, motivierend, Probleme beim Aufbau)

*Gesund und motivierend*

3. Besteht die Möglichkeit der Differenzierung der Reizintensität?

*Ja, Differenzierungsmöglichkeiten sind auf den Stationskarten angegeben.*