

# Inhalt

Seite

<b>A</b>	<b>Vorwort und Einführung</b>	5–6
	– Impulse – Zirkeltraining – Körpererfahrungen –	
<b>B</b>	<b>Was ist ein Zirkeltraining?</b>	7–8
	– Historie – Merkmale – Einsatz in der Schule –	
<b>C</b>	<b>Didaktisch-methodische Hinweise</b>	9–10
	– Lehrpläne/Kerncurricula – mittleres Kindesalter – motivierende Übungen –	
<b>D</b>	<b>Ziele und wichtige Punkte zur Durchführung eines Zirkeltrainings</b>	11–14
	– Kardiovaskuläre Fitness – motorische Fähigkeiten – funktionales Üben –	
<b>E</b>	<b>Hinweise und Tipps zur Gestaltung eines Zirkeltrainings</b>	15–18
	– Örtliche Gegebenheiten – Übungsauswahl – Anordnung der Geräte –	
	Übungsweise –	
	E1 Örtliche Gegebenheiten – Sporthalle und Geräte	15
	E2 Übungsauswahl und Übungsausführung	16
	E3 Anordnung der Geräte und Anzahl der Stationen	17
	E4 Übungsweise: Zirkeltraining im ganz normalen Sportunterricht	18
<b>F</b>	<b>Gestaltung der Arbeitskarten</b>	19–20
	– Format – Übung – Abbildung –	
<b>G</b>	<b>Einsatz von Handgeräten und Turnergeräten</b>	21
	– Übersicht – Auswahl – alternative Nutzung –	
<b>H</b>	<b>Hinweise und Tipps: Zirkeltraining in der Grundschule</b>	22–23
	– Reihenfolge – Üben mit dem Partner – Wechsel –	
<b>I</b>	<b>Hinweise zum Aufbau und Inhalt der Beispiele</b>	24–25
	– Thema/Schwerpunkte – Planung und Durchführung –	
	Gerätanordnung – Stationen –	

## *Praxis im Sportunterricht – 12 Übungsroundgänge*

<b>1</b>	<b>Kinder mit dem Zirkeltraining „vertraut machen“</b>	26–28
	a) Vier Übungen nacheinander an derselben Station in Gruppen	26
	b) Vier Übungen nacheinander an vier Stationen in Gruppen	27
	c) Vier Übungen nacheinander an vier Stationen in Partnerform	28
<b>2</b>	<b>Zirkeltraining für „Anfänger“ an 4 Stationen</b>	29–31
	– Ablauf festigen – Üben in Partnerform – Grundtätigkeiten anwenden –	
<b>3</b>	<b>Zirkeltraining mit Handgeräten an 4 Stationen</b>	32–34
	– Koordinative Fähigkeiten – vielseitige Handgeräte – neue Übungen –	
<b>4</b>	<b>Verbessern von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an 6 Stationen</b>	35–38
	– Vielfältige Übungen – Hand- und Großgeräte – abwechslungsreiches Üben –	

<b>5</b>	<b>Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an 4 Stationen .....</b>	39–41
	– Muskuläre Belastung – Turngeräte alternativ nutzen – anspruchsvolle Übungen –	
<b>6</b>	<b>Verbessern koordinativer Fähigkeiten mit Bällen und Kastenteilen an 5 Stationen .....</b>	42–44
	– Situative Bedingungen – Bewegungshandlungen anpassen – Übungen mit Bällen –	
<b>7</b>	<b>Partnerübungen zum Verbessern von koordinativen Fähigkeiten an 5 Stationen.....</b>	45–47
	– Bälle zuspielen/annehmen – sich den Bedingungen anpassen – schnell reagieren –	
<b>8</b>	<b>Partnerübungen zum Kräftigen der Hauptmuskelgruppen an 5 Stationen .....</b>	48–50
	– Zu zweit macht es mehr Spaß – Aufgaben gemeinsam lösen – Partneranpassung –	
<b>9</b>	<b>Hauptmuskelgruppen kräftigen mit vielseitigen Übungen an 6 Stationen.....</b>	51–53
	– Turngeräte vielseitig nutzen – anspruchsvolle Übungen – erhöhte Anforderungen –	
<b>10</b>	<b>Verbessern koordinativer Fähigkeiten mit Handgeräten an 5 Stationen .....</b>	54–56
	– Spielerische Übungen – vielseitige Handgeräte – motivierende Aufgaben –	
<b>11</b>	<b>Komplexes Verbessern von konditionellen Fähigkeiten an 6 Stationen .....</b>	57–59
	– Anspruchsvolle Übungen – leistungsstarke Kinder – umfangreicher Gerätaufbau –	
<b>12</b>	<b>Komplexes Verbessern von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an 7 Stationen.....</b>	60–63
	– Für geübte Klassen – umfangreiches Programm – komplexe Übungen –	
<b>J</b>	<b>Zirkeltraining in der Übersicht.....</b>	64