

Inhalt

Seite

A	Vorwort und Einführung	5–6
	– Impulse – Zirkeltraining – Körpererfahrungen –	
B	Was ist ein Zirkeltraining?	7–8
	– Historie – Merkmale – Einsatz in der Schule –	
C	Didaktisch-methodische Hinweise	9–10
	– Lehrpläne/Kerncurricula – mittleres Kindesalter – motivierende Übungen –	
D	Ziele und wichtige Punkte zur Durchführung eines Zirkeltrainings	11–14
	– Kardiovaskuläre Fitness – motorische Fähigkeiten – funktionales Üben –	
E	Hinweise und Tipps zur Gestaltung eines Zirkeltrainings	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
F	Gestaltung der Arbeitskarten	19–20
	– Format – Übung – Abbildung –	
G	Einsatz von Handgeräten und Turngeräten	21
	– Übersicht – Auswahl – alternative Nutzung –	
H	Hinweise und Tipps: Zirkeltraining in der Grundschule	22–23
	– Reihenfolge – Üben mit dem Partner – Wechsel –	
I	Hinweise zum Aufbau und Inhalt der Beispiele	24–25
	– Thema/Schwerpunkte – Planung und Durchführung – Gerätanordnung – Stationen –	

Praxis im Sportunterricht – 12 Übungsrundgänge

1	Kinder mit dem Zirkeltraining „vertraut machen“	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
2	Zirkeltraining für „Anfänger“ an 4 Stationen	29–31
	– Ablauf festigen – Üben in Partnerform – Grundtätigkeiten anwenden –	
3	Zirkeltraining mit Handgeräten an 4 Stationen	32–34
	– Koordinative Fähigkeiten – vielseitige Handgeräte – neue Übungen –	
4	Verbessern von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten an 6 Stationen	35–38
	– Vielfältige Übungen – Hand- und Großgeräte – abwechslungsreiches Üben –	

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