Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 2

Artikel: Circuit-Training

Autor: Kreiss, Friedhelm

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993946

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

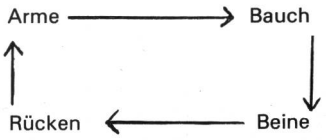
Circuit-Training

Friedhelm Kreiss

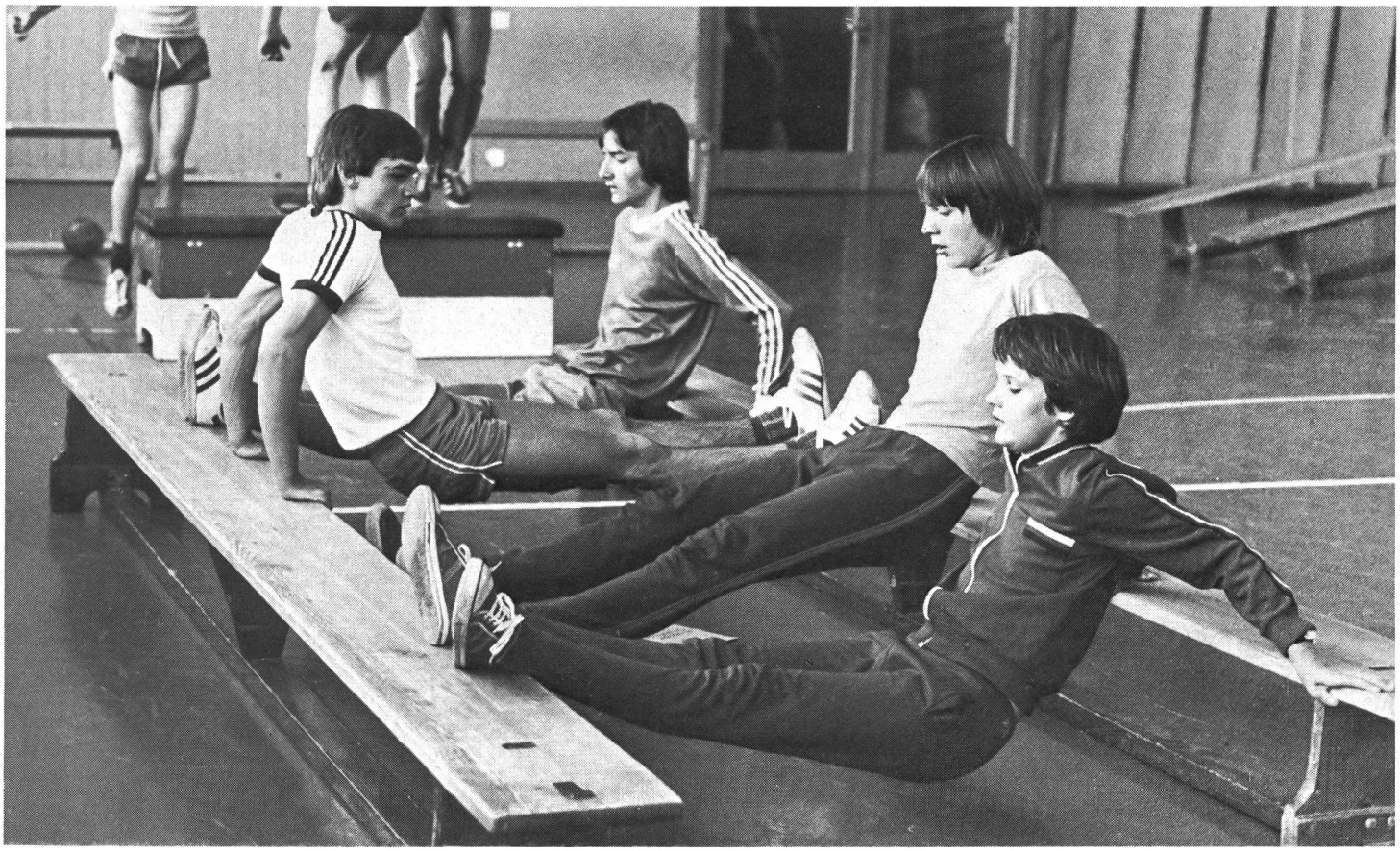
Circuit-Training nennt man die Zuordnung einzelner körperbildender Übungen zu bestimmten Übungsstellen eines Rundgangsystems, welches der Übungsteilnehmer in einer vorgegebenen Reihenfolge zu durchlaufen hat. Circuit-Training ist zunächst also lediglich eine neue Organisationsform der Gymnastik, zu der hier Zeitfaktor und Zahlfaktor hinzutreten. *Vorteile:* 1. Wechselnde Anforderungen an Muskeln und Kreislauf. 2. Gleichmässige Durcharbeitung des Körpers. 3. Einsatz grosser und leistungsdifferenter Übungsgruppen zu gleichzeitiger intensiver Tätigkeit. 4. Förderung der Selbsttätigkeit und Selbstkontrolle. 5. Geringes Gefahrenmoment. 6. Circuit-Training kann der allgemeinen Konditionsverbesserung oder durch eine gezielte Auswahl der Übungen der Leistungssteigerung in einzelnen Disziplinen dienen.

Die Übungen der einzelnen Stationen müssen folgenden Anforderugen entsprechen: 1. Sie sollen geringe technische Schwierigkeiten bieten. 2. Sie müssen eindeutig sein im Anfang, in der Durchführung und im Ende, um eine Zählung zu ermöglichen. 3. Sie sollen möglichst mit oder an Geräten ausgeführt werden, damit die Anforderungen der einzelnen Übungen für alle Teilnehmer gleich sind.

Der Aufbau der Stationen: 1. Der Geräteaufbau soll einfach sein, möglichst Geräte, die vorher oder nachher in der Übungsstunde wieder benutzt werden. 2. Anordnung der Stationen so wählen, dass keine Übungen aufeinander folgen, die die gleichen Muskelgruppen ansprechen. 3. Ein Grundprinzip der Anordnung für eine allgemeine Konditionsverbesserung bietet sich an in der Aufteilung der Körpermuskulatur in vier Hauptgruppen:



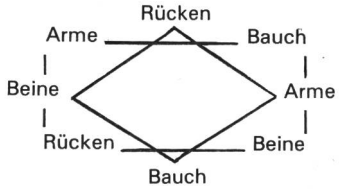
1. Arme/Schulter	– Liegestütz-Armbeugen
2. Bauch	– Klappmesser
3. Beine	– Hocke-Strecksprung
4. Rücken	– Bauchlage-Aufbäumen



Organisationsformen:

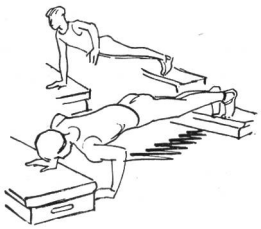
1. Rundgang nach Zeit: Übungs- und Pausenzeit werden für alle angesagt. 2. Rundgang nach Zahl: die Zahl der Übungen an jeder Station liegt fest, die Pause ist jedem überlassen oder fällt fort. 3. Rundgang nach Zahl oder Zeit, wobei die Teilnehmer in der Pause über eine bestimmte Strecke oder über eine festgelegte Zeit hin laufen. 4. Rundgang nach Zahl in der Zeit: In vorgegebener Zeiteinheit muss eine festgelegte Zahl von Übungen durchgeführt werden. Zahl der Übungen: In einem Maximaltest wird für jede Übung bei jedem Teilnehmer die Höchstzahl ermittelt; die Hälfte dieser Zahl ist Übungszahl des Circuit-Rundgangs. Dieser Circuit hat im Leistungs- und Trainingssport seinen Platz.

Steigerungsmöglichkeiten der Belastung: 1. Heraufsetzen der Übungszeit. 2. Herabsetzen der Pausenzeit. 3. Fortfall der Pause. 4. Zahl der Rundgänge erhöhen. 5. Höhere Belastungen bei den Übungen (Gewichte, Vollbälle usw.). 6. Erhöhung der Zahl der Stationen.
Kontrollformen: 1. Jeder zählt seine Leistung selber. 2. Partnerform: Einer zählt die Leistungen des anderen über einen gesamten Rundgang. Das gleiche Prinzip gilt bei Zeitmessung. Ergebnisse können bestehen in einer Zahl oder in einer Zeit.
Einbau in die Übungsstunde: Circuit als echte Trainingsform mit hohen Belastungen gehört in den Kernteil einer Stunde, da eine Arbeit mit Krafteinsatz hinterher nicht mehr zu erwarten ist. Es kann dann sinnvoll eingeordnet werden nach einer technischen Schulung. Circuit lediglich als Organisationsform der Körper- und der Bewegungsbildung kann am Anfang oder Ende stehen.



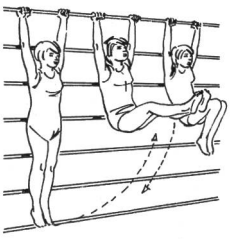
Wenn man dieses Viereck noch einmal über das erste legt (um zwei Stationen gedreht), kommt man zu einem Circuit mit acht Stationen (siehe Beispiel unten).

Ein Übungsbeispiel für den allgemeinen Übungsbetrieb

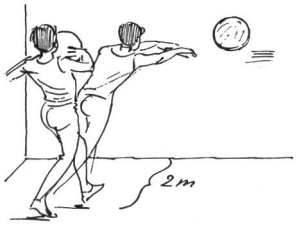


8. Füsse auf einem Kastendeckel – mit Händen rauf- und runtersteigen

1. Aufbäumen über einen Ball hinweg



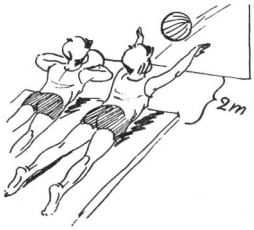
2. Hängen – Beine anziehen oder gestreckt bis zu den Händen bringen



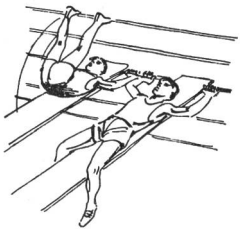
3. Beidarmig stossen gegen die Wand

15 Sek. Übungszeit
30 Sek. Pause
1 bis 2 Rundgänge
Steigerung: 30 Sek.–30 Sek.

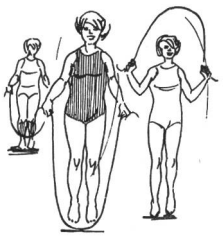
7. Wechselweise auf den Kasten steigen – Bein strecken



6. Beidarmig stossen gegen die Wand aus der Bauchlage



5. Beine bis hinter den Kopf schwingen



4. Seilspringen am Ort

Aus «Der Übungsleiter»