

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 24 (1967)

Heft: 5

Artikel: Gedanken zum Circuittraining

Autor: Kreiss, Friedhelm

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995050>

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: 02.05.2026

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

Gedanken zum Circuittraining

Friedhelm Kreiss

Das vorverlegte Geschicklichkeitsalter

Prof. Dr. Heinrich Heise

«Die westliche Gesellschaft, die als Ganzes den Genuss der physischen Erleichterungen hat, der früher ihren «Musse-Klassen» vorbehalten war, stellt sich die Frage, ob sie überhaupt noch lebensfähig ist, wenn sie der wachsenden Lawine von Bequemlichkeiten nicht das gleiche Mass an Exerzitien entgegensetzt.» Den Hebel gilt es, so früh wie möglich anzusetzen – eben in den Grundschulklassen. Das sogenannte «Geschicklichkeitsalter», in dem für den normalen Körper fast jede Bewegung möglich und erlernbar ist, wurde im allgemeinen Trend der früheren körperlichen Entwicklung der Jugendlichen um zwei Jahre in das Alter der 8- bis 10jährigen vorverlegt. Beispiele lassen sich auch zum Leistungssport ziehen. Uwe Beyer erschien, kaum neun Jahre alt, mit einem Kinderhammer auf dem Sportplatz. Uwe Seeler erklärte, dass er so lange Fussball spielt, seit er laufen kann. Der Segler Willi Kuhweide erhielt mit zehn Jahren das erste «Finn» geschenkt, und die Kette setzt sich in jüngster Zeit bis zu der sowjetrussischen Turnerin Kutschinskaja fort. Doch damit nicht genug. Im jungen Alter soll auch der moralisch-vitale Gedanke des Verantwortungsgefühles zum Körper, zu seinem Wohlbefinden, ausgestreut werden, damit nach den Lehrjahren die Dringlichkeit der steten Bewegung ein Hauptanliegen für den erwachsenen Menschen bleibt.»

Wenn der letzte Tag dich nicht als Sieger findet, so finde er dich wenigstens als Kämpfer.

Augustin

Unter Circuittraining verstehen wir eine besondere Organisationsform des Trainings, die eine Verbesserung der allgemeinen Kondition erwirken kann im Sinne einer Allgemeinkräftigung, Verbesserung der Kreislaufleistung und Entwicklung der Koordinationsfertigkeit. Die Übungen werden in kleine Gruppen eingeteilt und führen vorwiegend einfache Übungen mehrmals nacheinander an verschiedenen Stationen in einem Rundgang durch, bei dem Belastung und Erholung geplant und geordnet sind.

Beim Aufbau ist darauf zu achten, dass die Hauptgruppen der Muskulatur angesprochen werden. Hinzu sollte eine Übungsstelle kommen, die den Körper als ganzen durcharbeitet. Sind Rundläufe mit vielen Stationen eingerichtet, dürfen Übungen, die dieselben Muskelgruppen ansprechen, nicht hintereinander folgen. Der Aufbau soll berücksichtigen, dass das Training möglichst in jeder Halle bei normaler Geräteausstattung durchführbar ist. Man nimmt wenige und einfache Geräte, keinen komplizierten Geräteaufbau. Die Übungen müssen so ausgewählt sein, dass grössere Gruppen mit ganz unterschiedlichem Leistungsniveau gleichzeitig arbeiten können. Es empfiehlt sich, trotzdem leistungsgleiche Übungsgruppen zusammenzustellen. Das ist organisatorisch einfacher, steuert den Ehrgeiz des einzelnen, der dem Nachbarn nach-eifern will, und bewahrt ihn so vor Überanstrengungen. Die Übungen müssen so geartet sein, dass sie einen klaren Einsatz und jeweils ein eindeutiges Ende zeigen. Der Übungsleiter erhält eine bessere Übersicht und der Übende eine bessere Möglichkeit der Selbstkontrolle.

Dosierung der Anforderungen

Abweichend vom strengen System des Circuittrainings sollte man nicht vierzehn und mehr Stationen einrichten, sondern in langsamer Steigerung bis zu etwa acht oder zehn. Eine grosse Gefahr für die Übungsleiter liegt doch immer wieder in der Überforderung der Teilnehmer. Die Dosierung der Anforderung muss so gehalten werden, dass in der ersten Zeit der Organismus des Übenden allmählich auf körperliche Belastungen vorbereitet wird. In der dann folgenden Zeitspanne gilt es,

die Arbeit fortzusetzen, um die Leistung auf einem verhältnismässig hohen Niveau dem Alter entsprechend zu erhalten. Übungen mit hoher Belastung werden schlechter ertragen als eine grössere Anzahl verschiedenartiger, aber schwächer dosierter Übungen. Das bedeutet: Zunächst leichte Übungen (ein Durchgang mit 3 bis 4 Stationen) und diese häufiger durchlaufen lassen. Dann systematisch in 7 bis 8 Übungsstunden auf etwas schwierigere Übungen erweitern. Als Mass der Leistungsanforderung mag der Übungsleiter sich $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ der Leistungsfähigkeit der Übenden nehmen.

Organisationsformen

Eine weitere Abweichung vom offiziellen System des Circuittrainings besteht darin, nicht ein und denselben Durchgang über Wochen hin üben zu lassen. Von Stunde zu Stunde sollte man den Rundlauf variieren, wobei allerdings die Grundelemente des Trainingsziels erhalten bleiben. In bestimmten Abständen taucht dann der gleiche Rundgang wieder auf, um damit die Möglichkeit der Leistungskontrolle und des Leistungsvergleichs zu geben. Für die Organisation des Circuits und die Leistungskontrolle in der Arbeit des Zweiten Wegs gibt es verschiedene Möglichkeiten:

1. Eine genau festgelegte Anzahl von Übungen ist an jeder Station zu turnen, wobei alle Stationen hintereinander in einem Durchgang oder mehreren durchlaufen werden. 5 bis 7 Übungen bilden einen Rundlauf. Für jede Station ist eine genaue Wiederholungszeit festgelegt. Die Übenden gehen selbstständig von Station zu Station. Gezählt wird die Häufigkeit der Rundläufe. Diese Form ist sehr geeignet für kleine Gruppen mit grosser Leistungsstreuung. Sie verlangt wie eigentlich alle diese Übungsformen ein bestimmtes Mass an Disziplin, wie sie ja ohnehin bei Massnahmen des Zweiten Weges erforderlich ist.
2. Für eine genau festgelegte Zeitspanne wird an jeder Station mit bestimmten Übungen gearbeitet; Übungszeit und Pause werden für alle verbindlich angesagt. Zum Bei-

spiel Übungszeit 20 bis 30 Sekunden, Pause 30 Sekunden für alle Übungsstellen. Jeder Übende versucht innerhalb dieser Zeitspanne, an jeder Station möglichst viele der angegebenen Übungen zu tun. Gewechselt wird gleichzeitig. Der Rundgang wird ein oder mehrmals durchlaufen. Diese Form verlangt mehr als andere einen eindeutigen Anfang und ein klares Ende der Einzelübungen. Etwas schwierig wird es für die Leistungsschwachen, die weniger Übungen absolvieren können und dadurch zu grosse Pausen haben.

3. Eine bestimmte Anzahl von Übungen wird mit genau festgesetzter Pause zwischen den einzelnen Stationen geturnt. Hier ist nur Gruppenarbeit möglich.

Bei fast allen Organisationsformen (es gibt derer noch mehr) ist es weitgehend freigestellt, ob wir in Gruppen oder einzeln arbeiten. Vielfach empfiehlt sich aber eine Zusammenstellung gleichstarker Leistungsgruppen. Die Einzelarbeit ermöglicht eine völlig freie Entfaltung des einzelnen Übungsteilnehmers im Rundgang.

Der rhythmische Rundlauf

Eine Sonderform des Circuits, mit der in die ernsthafte Arbeit etwas Lockerung und Abwechslung gebracht wird, ist der Rundgang unter Verwendung rhythmischer Elemente der Musik. Der musikalische Rhythmus hat eine stark impulsgebende Wirkung, er kann im Üben ein rhythmisches Einschwingungsbestreben wecken und ist geeignet, die Koordinationsfähigkeit zu steigern. Rhythmische Rundgänge dienen der Auflockerung des Übungsbetriebs. Die Musik wirkt als Stimulus und verstärkt die Übungsintensität des einzelnen.

Übungsbeispiele

A) Kleiner Rundlauf für den Anfang:
1. Seilspringen, 2. Klimmziehen, 3. Medizinballstoss aus der Bauchlage gegen eine 2 bis 3 m entfernte Wand, 4. Grosse Rückenschaukel mit Vorfedern im Vorschwung, 5. Hochwerfen

eines Vollballes – Auffangen – Nachfedern – Hochwerfen.

B) Kleiner rhythmischer Rundlauf:
1. Seilspringen, 2. Beugen und Strecken der Beine im Sitz gegen den Widerstand eines Fahrradschlauches, 3. Liegestütz mit dem Fussrist auf einer Bank – Armbeuge, 4. Strecksitz, rhythmisches Über- und Unterspreizen der Beine mit Taktklatsch der Hände, 5. Liegestütz: Anhocken – Strecken.

C) Grosser Rundlauf (teilrhythmisch):
1. Klimmziehen, 2. Seilspringen, 3. Beugen und Strecken der Beine gegen Fahrradschlauch, 4. Hochwerfen eines Vollballes, 5. Klappmesser, 6. Hockstützwende über eine Banklänge, 7. Grosse Bauchschaukel mit Stab in Handhalte, 8. Liegestütz: bei Armbeugen Beine abwechselnd hoch, 9. Grosse Rückenschaukel.

(DSB)

