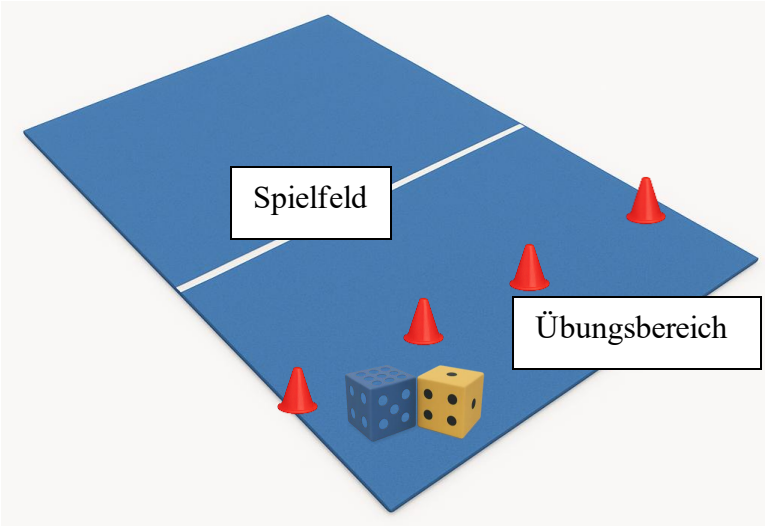
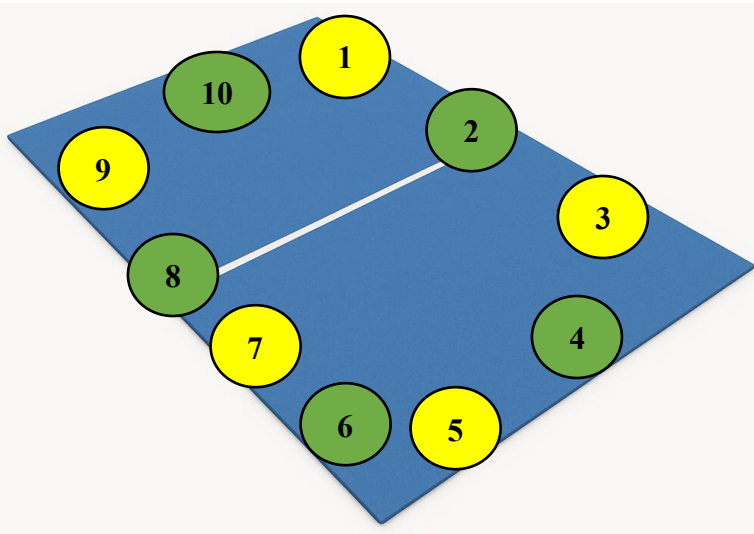


# Thema: Kraft\_Zirkel ganze Stunde

Name: Kraft Zirkeltraining		Spieler: ganze Klasse		Teams: ganze Klasse		Schulstufe: 4-12	
YouTubelink: falls vorhanden							
Zeit	Erklärung			Organisation (Skizze)		Geräte/Material	
	<u>Merkball mit Freiwürfeln</u>					1-2 weiche Bälle 4 Hütchen Je nach Übungen evtl. Niedersprungmatten -Sprungschnüre -Würfel	
1 Min.	Aufbau: Zone für die Übungen und das Würfeln markieren.						
7 Min.	Spielerklärung/Spiel: Gleiche Regeln wie beim Merkball mit dem Unterschied, dass jeder getroffene Spieler in den markierten Übungsbereich geht, dort würfelt u. je nach Würfelzahl die entsprechende Übung ausführt. Nach Ausführung der Übung geht es zurück ins Spiel.  Karte mit Übungen auslegen.  <b>Tipp:</b> Dient der allgemeinen Aufwärmung und als Vorbereitung für das Krafttraining.						
1 Min.	Abbau			Übungen: befinden sich zum Ausdrucken am Ende des Dokuments:			
<div><div><div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div> <div><div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div></div><div>&lt;/</div></div>							

## Thema: **Kraft\_Zirkel** ganze Stunde

	<b><u>Zirkeltraining Kraft</u></b>																																		
5 Min.	Aufbau: Es werden immer 2 Teams gebildet (abzählen) und diese werden gleich mit einem Verkehrshut und dem Auftrag die Station aufzubauen an den Ort der Station geschickt.		1 Reck (hohe Stange) 1 Reck (niedrige Stange) 1 Barren 1 Kasten 10 Hütchen 1 Musikbox 6 Niedersprungmatten (für das Stangenklettern)  2 Niedersprungmatten (Crunches)  2 Niedersprungmatten (Liegestützen Knie)																																
22 Min.	<u>Erklärung:</u> 30 Sek. Belastung, 30 Sek. Wechsel- u. Pauszeit Zwischen dem 1. und 2. Durchgang 2 Min. Trinkpause.																																		
	<table><tr><td>Station</td><td>Übung</td><td>Ober/Unterkörper</td></tr><tr><td>1. Station</td><td>Liegestützen</td><td>Oberkörper</td></tr><tr><td>2. Station</td><td>Kniebeugen</td><td>Unterkörper</td></tr><tr><td>3. Station</td><td>Dips (Barren)</td><td>Oberkörper</td></tr><tr><td>4. Station</td><td>Crunches</td><td>Unterkörper</td></tr><tr><td>5. Station</td><td>Stangenklettern</td><td>Oberkörper</td></tr><tr><td>6. Station</td><td>Seilspringen</td><td>Ganzer Körper</td></tr><tr><td>7. Station</td><td>Sprossenwand beinheben</td><td>Oberkörper</td></tr><tr><td>8. Station</td><td>Brücke (Hüfte heben)</td><td>Unterkörper</td></tr><tr><td>9. Station</td><td>Klimmzüge (Reck)</td><td>Oberkörper</td></tr><tr><td>10. Station</td><td>Hochsprung</td><td>Unterkörper</td></tr></table>		Station	Übung	Ober/Unterkörper	1. Station	Liegestützen	Oberkörper	2. Station	Kniebeugen	Unterkörper	3. Station	Dips (Barren)	Oberkörper	4. Station	Crunches	Unterkörper	5. Station	Stangenklettern	Oberkörper	6. Station	Seilspringen	Ganzer Körper	7. Station	Sprossenwand beinheben	Oberkörper	8. Station	Brücke (Hüfte heben)	Unterkörper	9. Station	Klimmzüge (Reck)	Oberkörper	10. Station	Hochsprung	Unterkörper
Station	Übung		Ober/Unterkörper																																
1. Station	Liegestützen	Oberkörper																																	
2. Station	Kniebeugen	Unterkörper																																	
3. Station	Dips (Barren)	Oberkörper																																	
4. Station	Crunches	Unterkörper																																	
5. Station	Stangenklettern	Oberkörper																																	
6. Station	Seilspringen	Ganzer Körper																																	
7. Station	Sprossenwand beinheben	Oberkörper																																	
8. Station	Brücke (Hüfte heben)	Unterkörper																																	
9. Station	Klimmzüge (Reck)	Oberkörper																																	
10. Station	Hochsprung	Unterkörper																																	
	Die Belastung der genauen Muskulatur ist den Karten zu entnehmen.																																		
5 Min.	Abbau																																		
X Min.	Nachbesprechung/ und Saal ausräumen (jeder darf 3 Schritte gehen, wer vom Ball getroffen wurde, geht sich umziehen).																																		

## Thema: **Kraft\_Zirkel** ganze Stunde

### **Technik und Sicherheit:**

Vor dem ersten Durchgang gemeinsam mit den Übenden von Station zu Station gehen und jede Übung vormachen!  
Während des Zirkeltrainings die Übenden verbessern und anleiten.

### **Kompetenzen u. Ziele:**

#### **Fachliche Kompetenzen**

- **Kraftfähigkeiten** (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer, Reaktivkraft – je nach Übungsauswahl)
  - **Technikkompetenz:** Erlernen und Anwenden korrekter Bewegungs- und Übungstechniken (z. B. Liegestütze, Plank, Kniebeugen, Partnerübungen)
  - **Methodenkompetenz:** Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden (z. B. Zirkeltraining, Wiederholungen, Zeitbelastung)
- 

#### **Überfachliche Kompetenzen**

- **Selbstkompetenz:**
    - Körperwahrnehmung (eigene Leistungsfähigkeit einschätzen)
    - Durchhaltevermögen und Willenskraft
    - Eigenverantwortung beim Arbeiten an einer Station
  - **Sozialkompetenz:**
    - Zusammenarbeit im Team oder in Partnerarbeit
    - Fairness, Rücksichtnahme und Hilfsbereitschaft
    - Feedback geben und annehmen
  - **Organisationskompetenz:**
    - Selbstständiges Arbeiten im Stationensystem
    - Einhalten von Zeitvorgaben und Regeln
    - Strukturierte Rotation zwischen den Stationen
-

Thema: **Kraft\_Zirkel** ganze Stunde

### **Pädagogische Gesamtziele**

- Förderung der **Gesundheit und Fitness**
- Aufbau von **Motivation für eigenständiges Training**
- Entwicklung einer **reflektierten Haltung** zum Thema Krafttraining (Sicherheit, Belastungsdosierung, Verletzungsprophylaxe)

## Übungen Merkball hart

	1	6 Liegestützen
	2	10 Kniebeugen
	3	8 Situps
	4	15 Hampelmänner
	5	15 Seilspringen
	6	<b>Joker</b> , sofort zurück ins Spiel



## Übungen Merkball soft

	1	2 Liegestützen
	2	5 Kniebeugen
	3	4 Situps
	4	7 Hampelmänner
	5	9 Seilspringen
	6	<b>Joker</b> , sofort zurück ins Spiel

