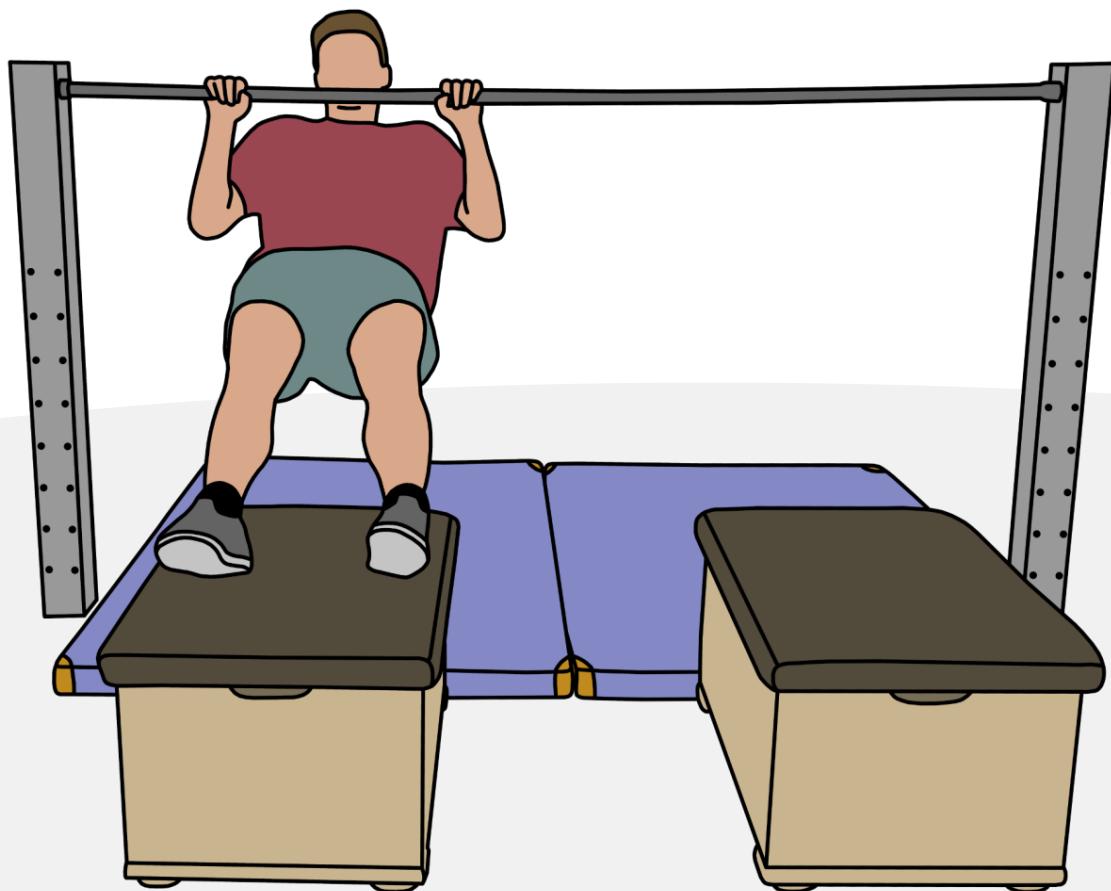


FITNESS CROSSZIRKEL

34 Übungskarten



Zirkeltraining in der Sporthalle

FITNESS CROSSZIRKEL

34 Übungskarten für den Sportunterricht

Henrik Lühr

Fitness Crosszirkel: 34 Übungskarten für den Sportunterricht

4. Auflage - Wesel, 2024

E-Mail: info@vlamingo.de

Internet: www.vlamingo.de

Anschrift: Wehlener Weg 24a, 21274 Wesel

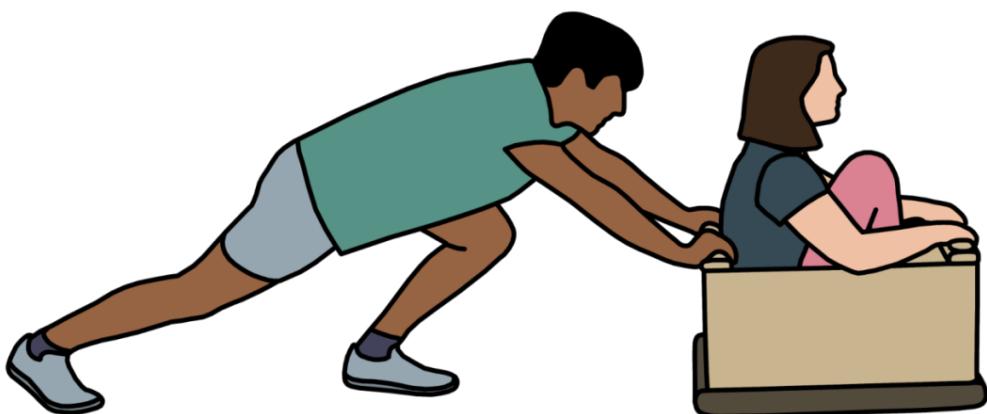
HINWEISE ZUR UNTERRICHTSGESTALTUNG

Bei der Auswahl der Stationskarten sollte beachtet werden, dass die verwendeten Geräte in der Sporthalle vorhanden sind. Wir haben versucht die Karten so zu gestalten, dass diese in möglichst vielen Schulen eingesetzt werden können. Auf der letzten Seite kannst du bei Bedarf eine eigene Stationskarte hinzufügen.

Nachdem die Stationen aufgebaut wurden, sollten diese noch einmal von der Lehrkraft erläutert und ggf. demonstriert werden. Bei der Durchführung ist es sinnvoll Kleingruppen zu bilden und die einzelnen Stationen ggf. in zweifacher Ausführung aufzubauen, um die Bewegungszeit der Schülerinnen und Schüler möglichst hoch zu halten.

Bei der Erprobung der Karten hat sich ein Zirkeltrainingssystem mit ca. 6 bis 8 Stationen als sinnvoll erwiesen. Wir haben eine Belastungszeit von 30 bis 45 Sekunden pro Station gewählt. Jede Übung wurde von den Schülerinnen und Schülern insgesamt dreimal durchgeführt.

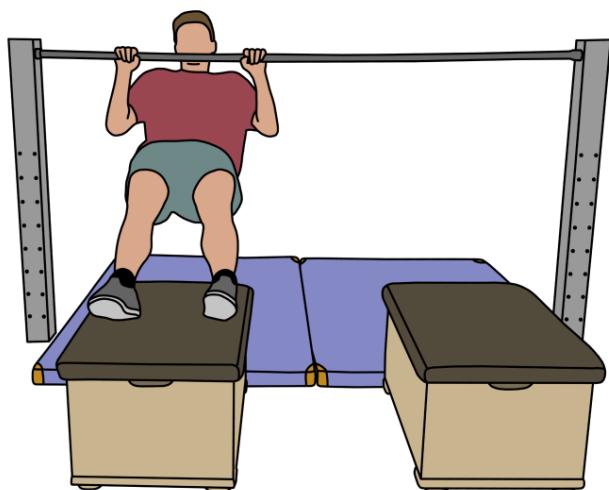
Die meisten dieser Übungen können in besonders sportlichen Lerngruppen bereits in der Grundschule bzw. zu Beginn der Sekundarstufe eingesetzt werden.



FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

1 Reck, 2 kleine Matten, 2 kleine Kästen



AUFGABE:

Legt eure Füße auf den Kasten und zieht euch mit euren Armen zur Stange hoch!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst langsam durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



1

2



MATERIAL:

1 Kasten (3- bis 4-teilig)



AUFGABE:

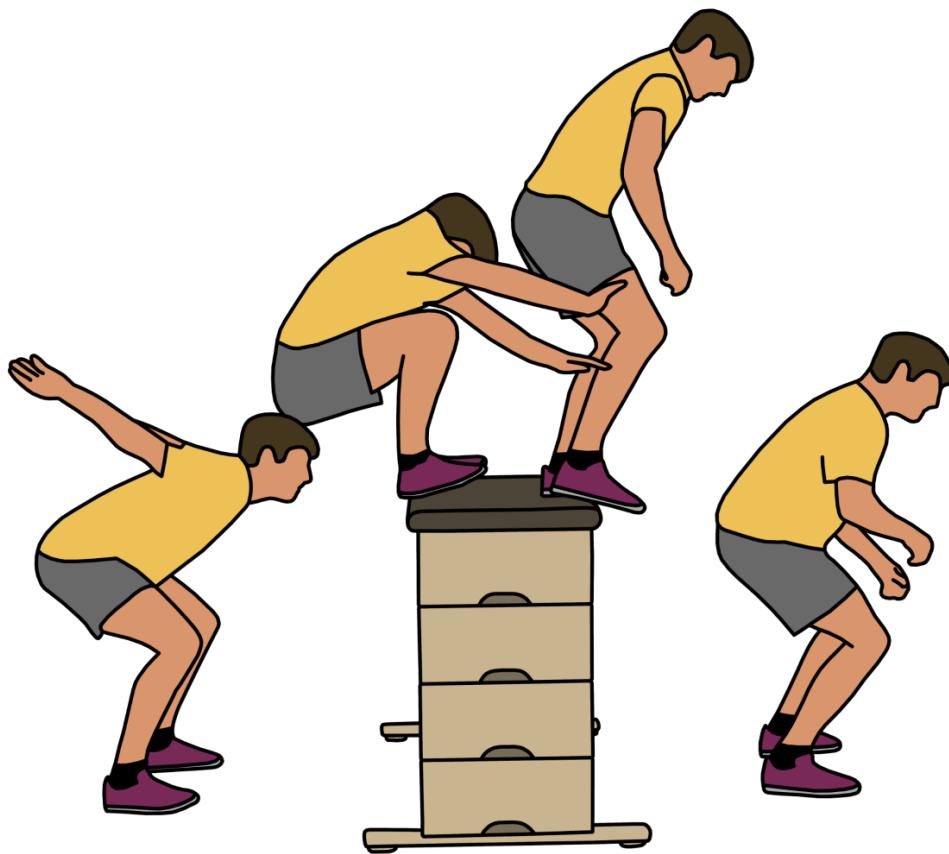
Steigt auf den Kasten und auf der anderen Seite wieder herunter!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Kasten (3- oder 4-teilig)



AUFGABE:

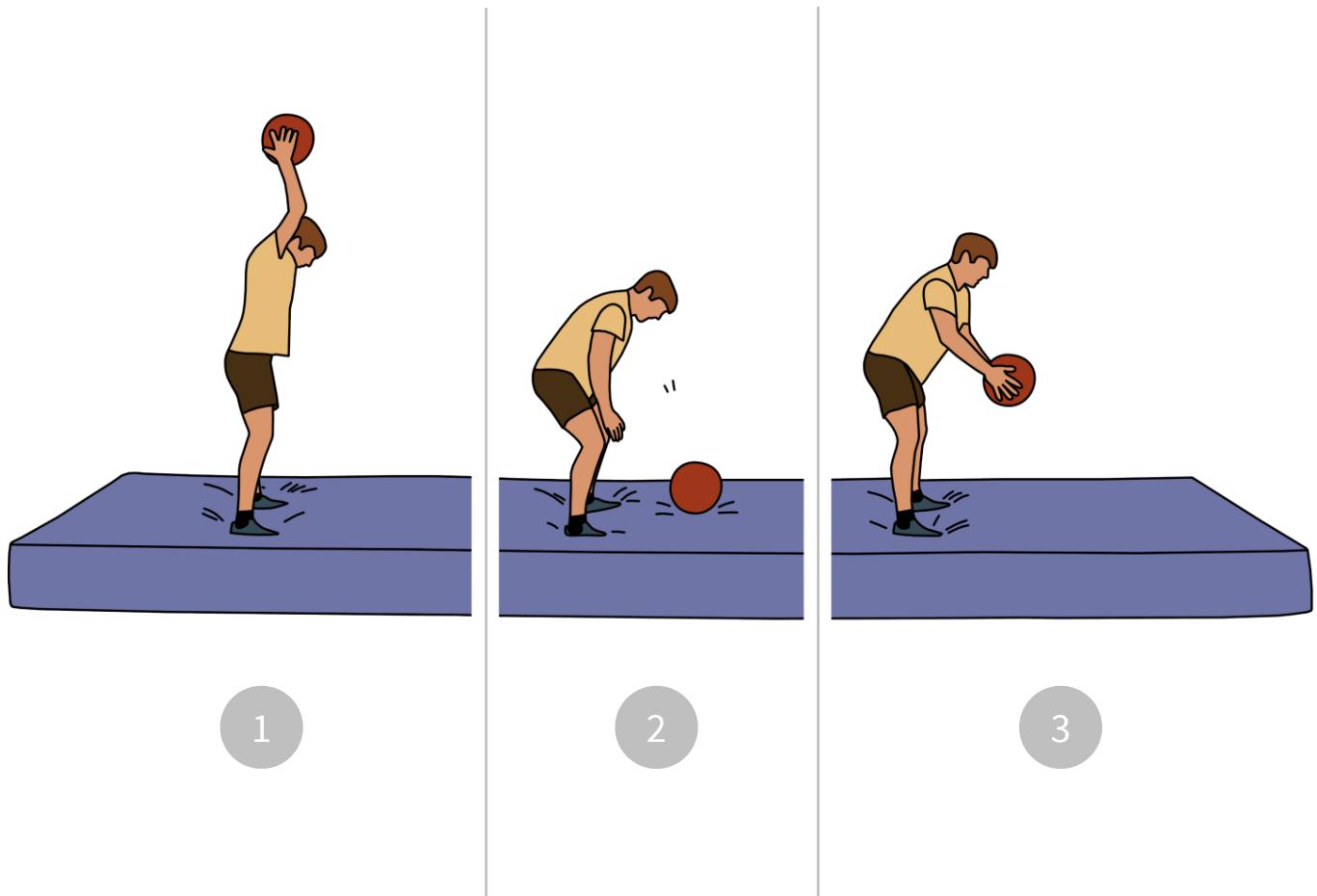
Springt beidbeinig auf den Kasten und anschließend auf der anderen Seite wieder herunter!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Weichbodenmatte, 1 Medizinball



AUFGABE:

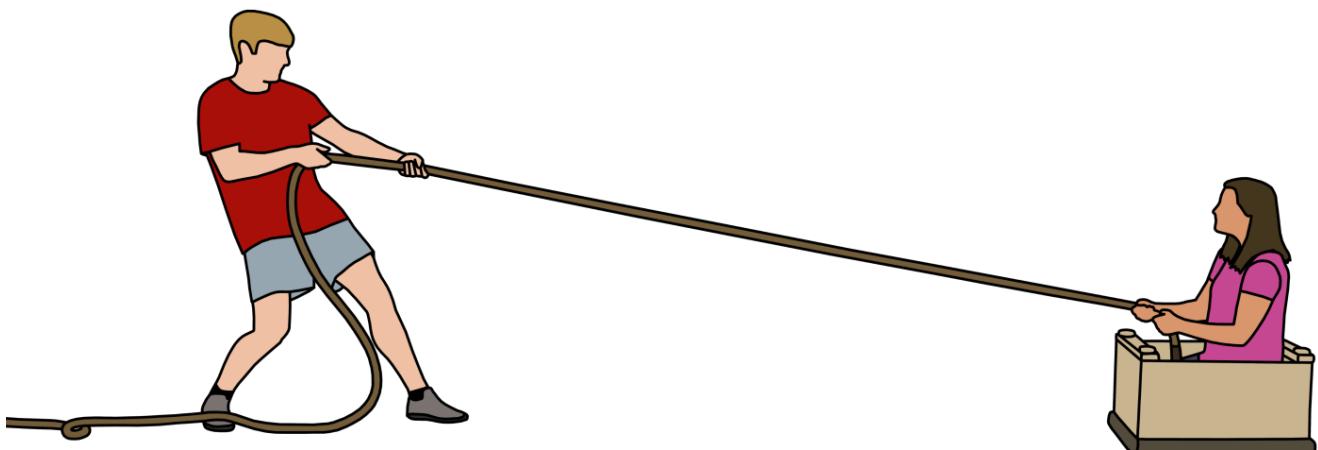
Werft den Ball auf die Weichbodenmatte und fangt diesen wieder auf!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch! Der Ball soll von der Matte möglichst hoch abprallen!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 kleiner Kasten, 2 Teppichfliesen, 1 Seil



AUFGABE:

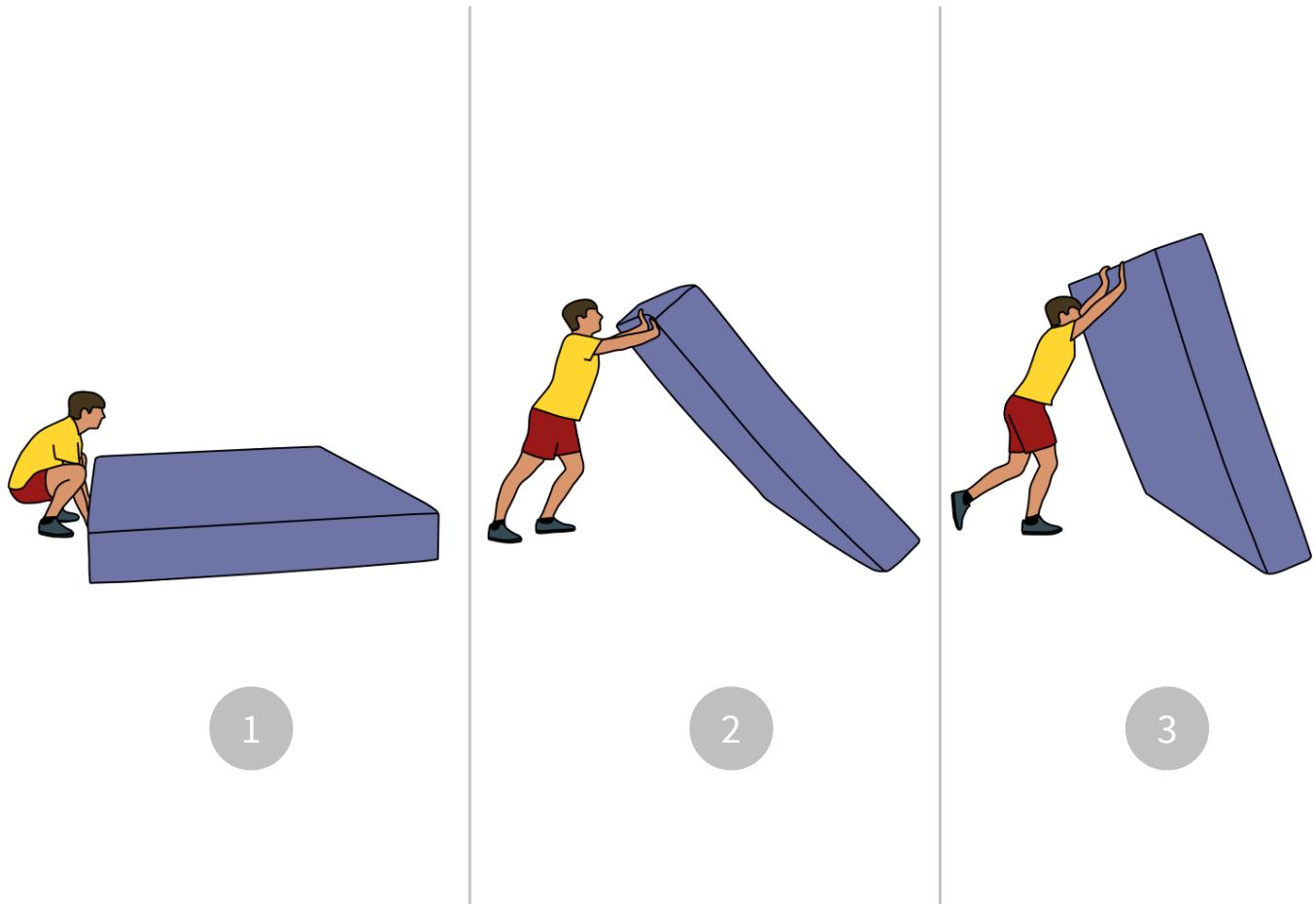
Zieht den Kasten durch Nachgreifen des Seils zu euch und schiebt diesen anschließend wieder zurück! Zieht den Kasten erneut zu euch!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Weichbodenmatte



AUFGABE:

Dreht die Weichbodenmatte so häufig wie möglich um!
Wechselt nach jeder Drehung die Hebeseite!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 kleiner Kasten, 2 Teppichfliesen, 4 – 7 Medizinbälle



AUFGABE:

Schiebt den Kasten möglichst häufig von der einen Hallenseite zur anderen und wieder zurück!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 kleiner Kasten, 2 Teppichfliesen



AUFGABE:

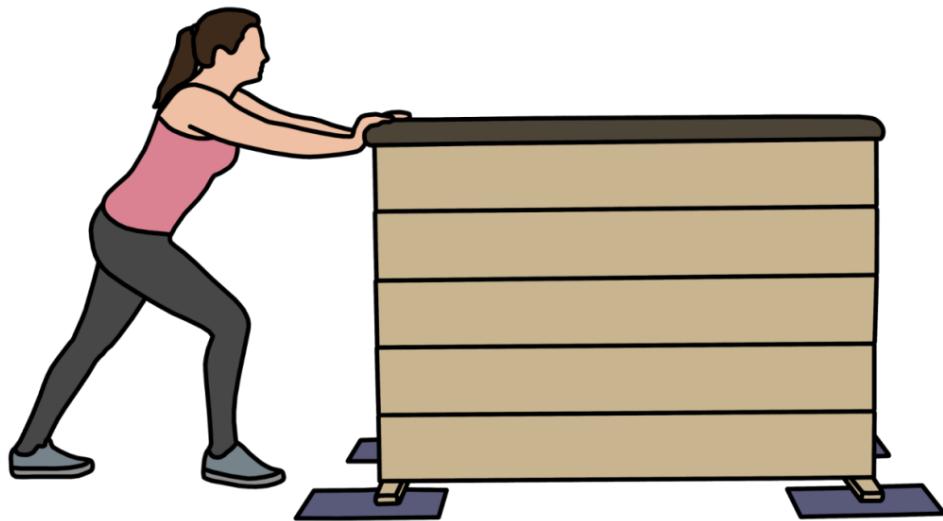
Schiebt den Kasten möglichst häufig von der einen Hallenseite zur anderen und wieder zurück!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Kasten (5-teilig), 4 Teppichfliesen



AUFGABE:

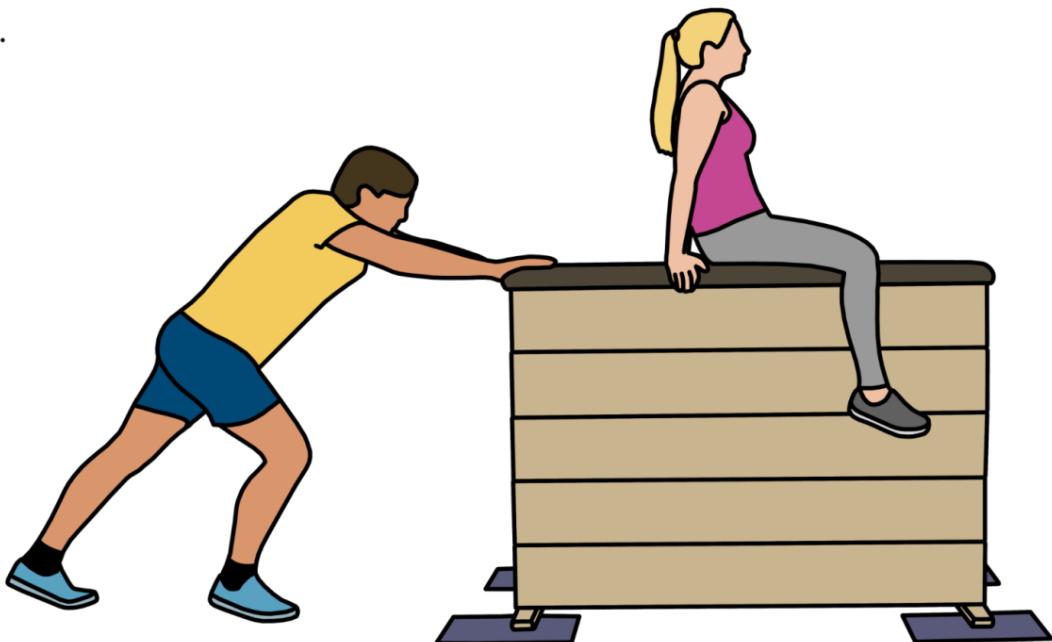
Schiebt den Kasten von der einen Hallenseite zur anderen und wieder zurück!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Kasten (5-teilig), 4 Teppichfliesen



AUFGABE:

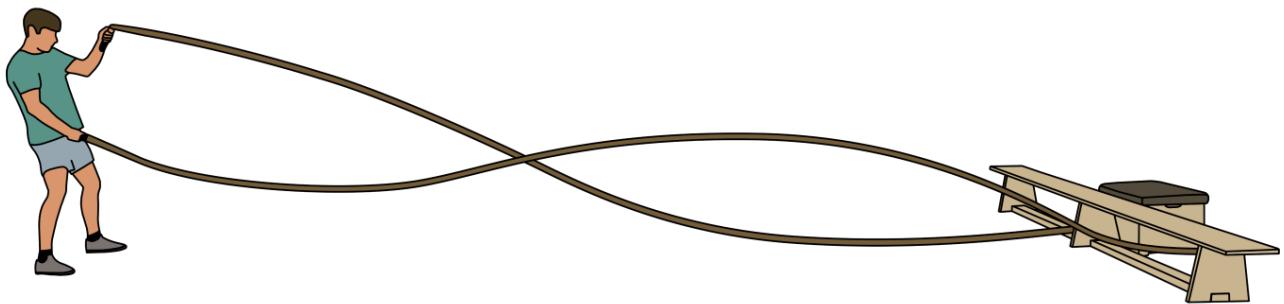
Schiebt den Kasten von der einen Hallenseite zur anderen und wieder zurück!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 – 2 Taue, 1 Langbank, 1 kleiner Kasten



AUFGABE:

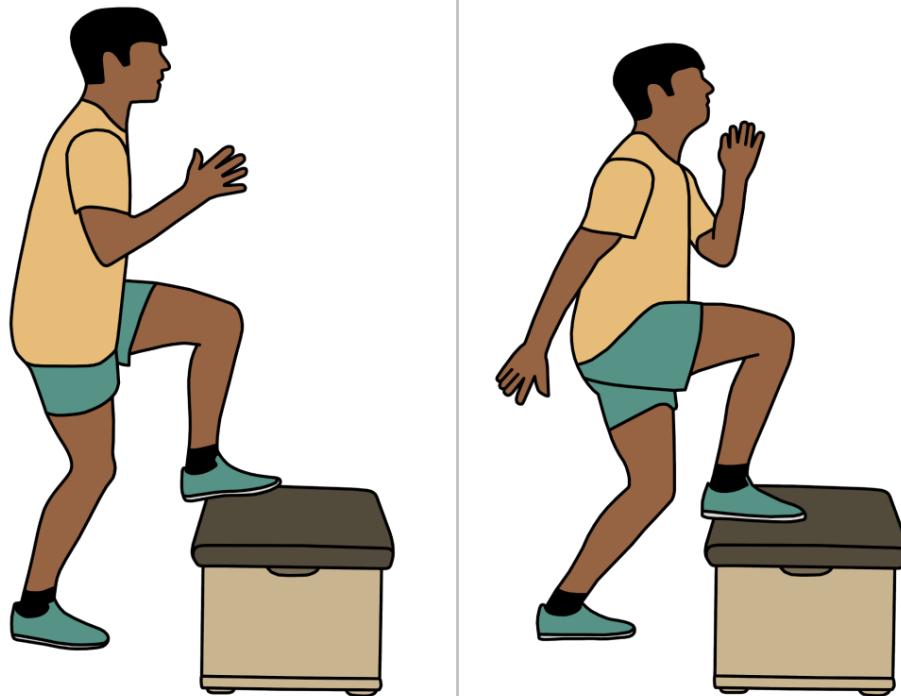
Schlagt die Taue rhythmisch auf und ab!



ZU EINFACH?

Schlagt die Taue noch schneller auf und ab!

FITNESS CROSSZIRKEL



1

2



MATERIAL:

1 kleiner Kasten



AUFGABE:

Springt abwechselnd mit euren Füßen auf den kleinen Kasten!
Ein Fuß berührt den Boden und der andere die
Kastenoberfläche.



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 kleiner Kasten



AUFGABE:

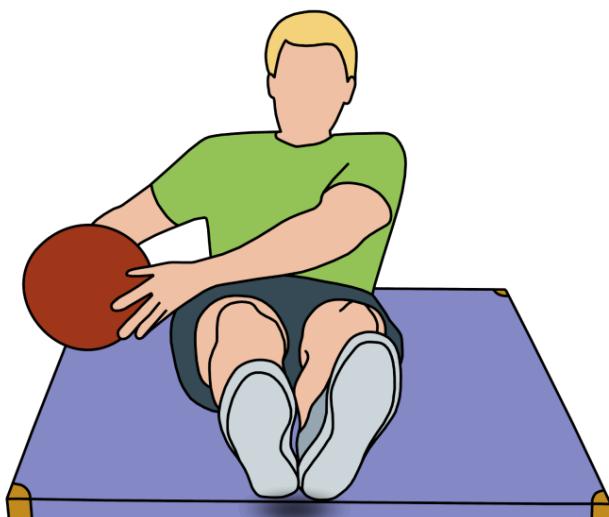
Stützt euch um den Kasten herum!



ZU EINFACH?

Stützt euch mit beiden Händen gleichzeitig weiter, sodass beide Hände zeitgleich in der Luft sind!

FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

1 kleine Matte, 1 Softball, ggf. 1 Medizinball



AUFGABE:

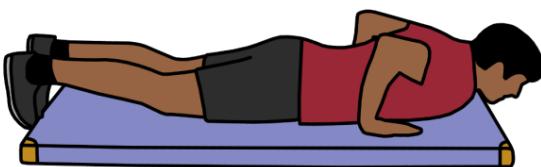
Setzt euch hin, hebt die Beine an und tippt den Softball links und rechts auf die Matte! Die Beine sollen den Boden dabei nicht berühren!



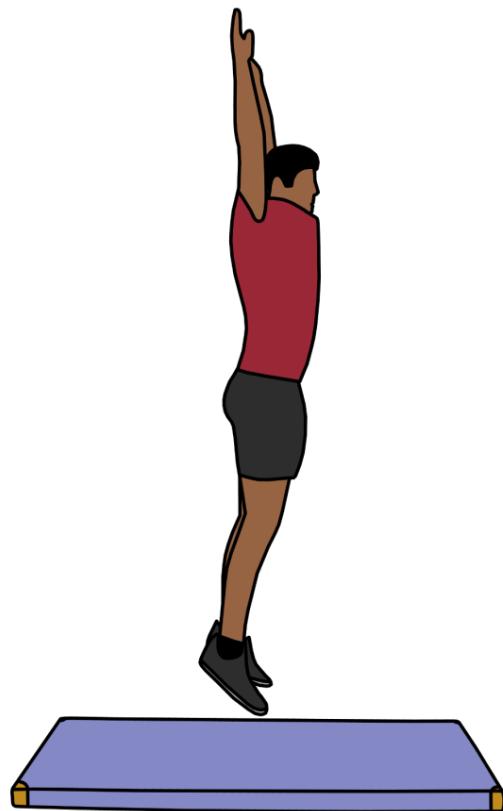
ZU EINFACH?

Führt die Übung mit dem Medizinball durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

1 kleine Matte



AUFGABE:

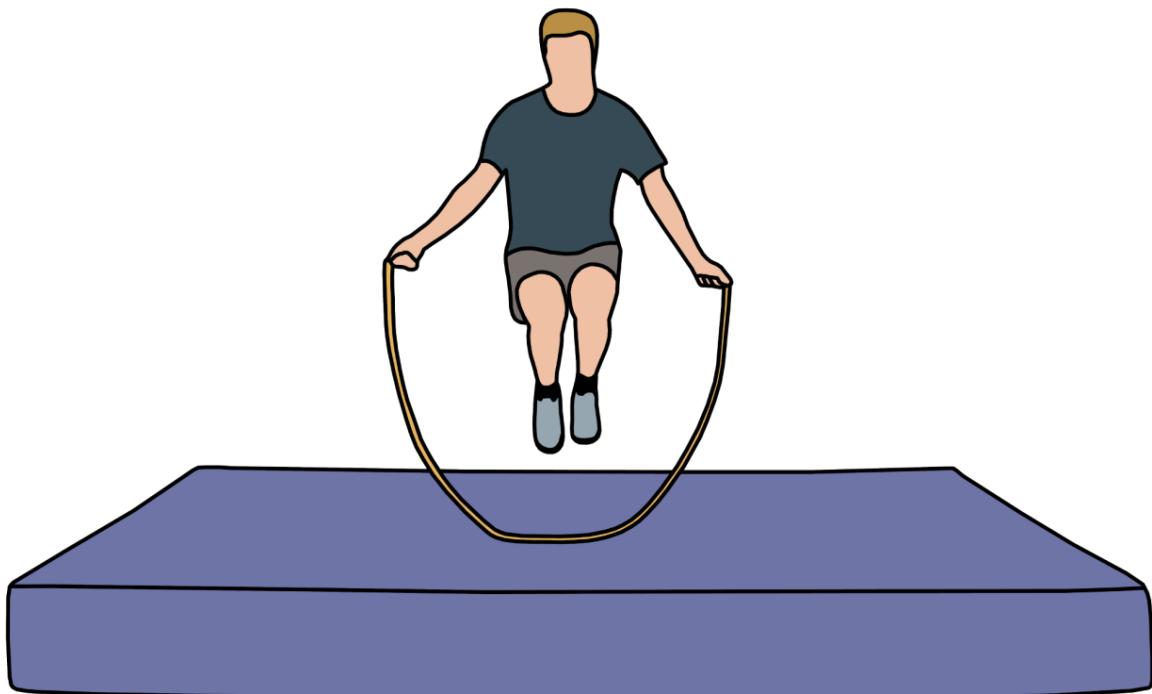
Legt euch auf den Bauch, steht beidbeinig auf und macht einen Stretchesprung! Geht anschließend wieder in Bauchlage!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Weichbodenmatte, 1 Springseil



AUFGABE:

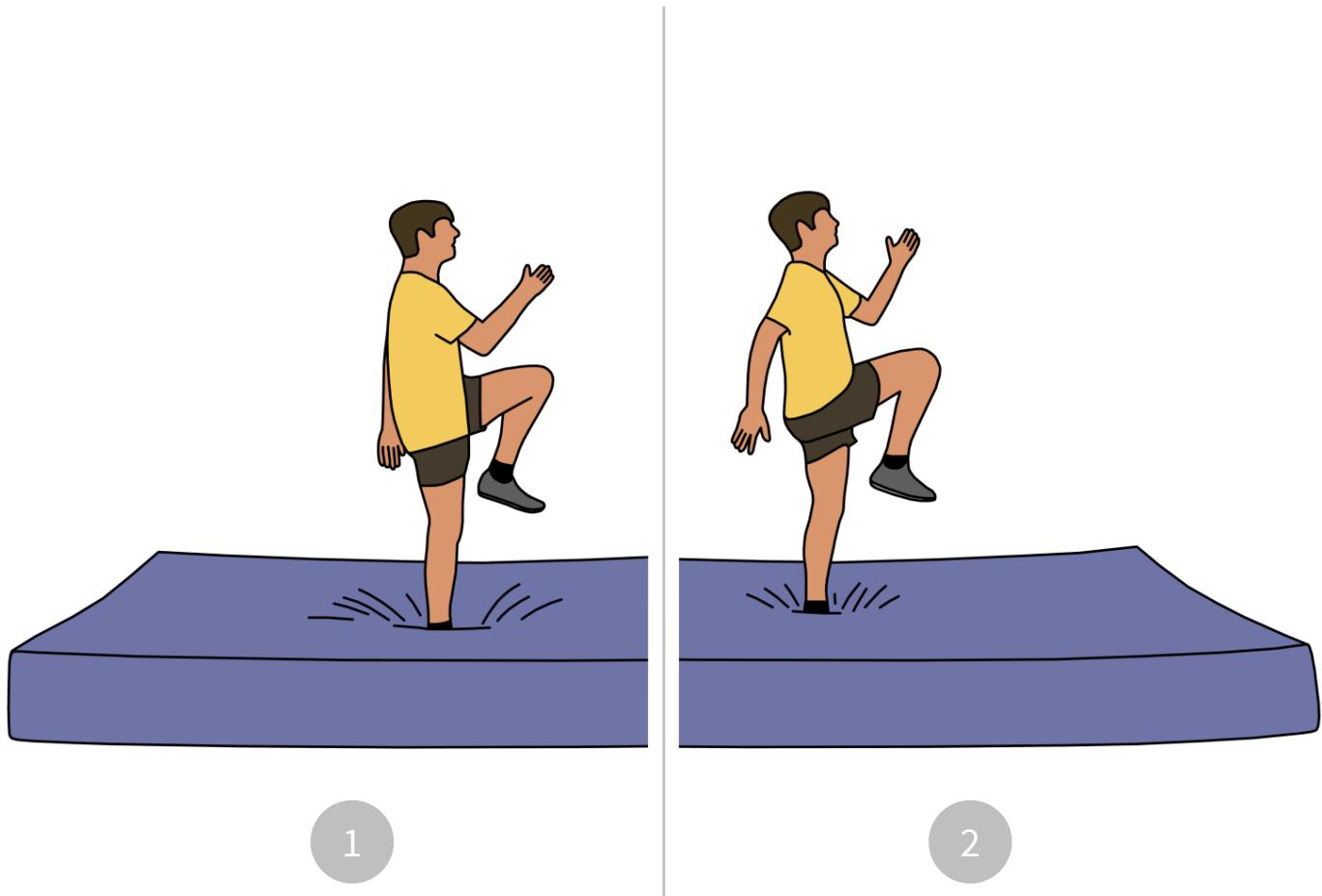
Springt auf der Weichbodenmatte Springseil (beidbeinig)!



ZU EINFACH?

Springt möglichst schnell und ohne Zwischensprung Springseil auf der Matte!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Weichbodenmatte



AUFGABE:

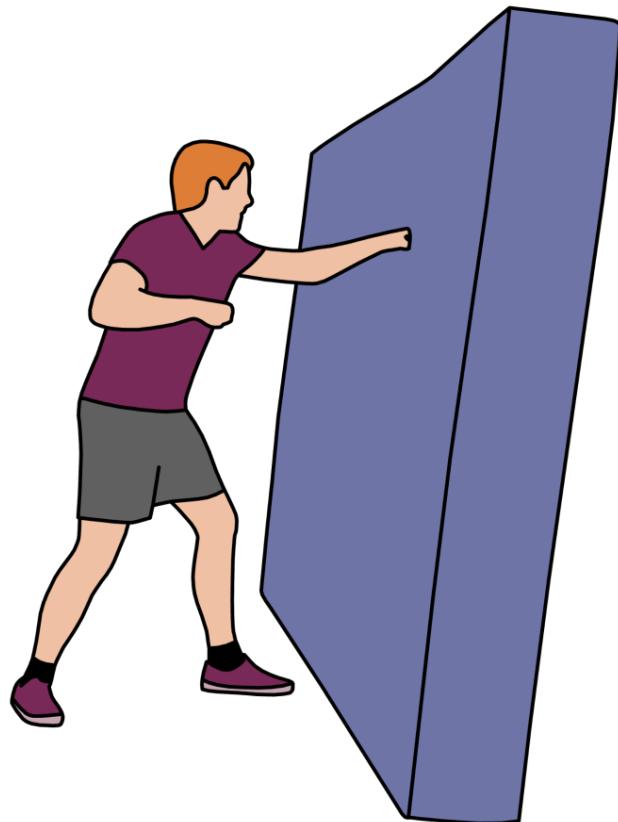
Lauft auf der Stelle auf der Weichbodenmatte und hebt dabei eure Knie an!



ZU EINFACH?

Lauft möglichst schnell auf der Stelle!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Weichbodenmatte



AUFGABE:

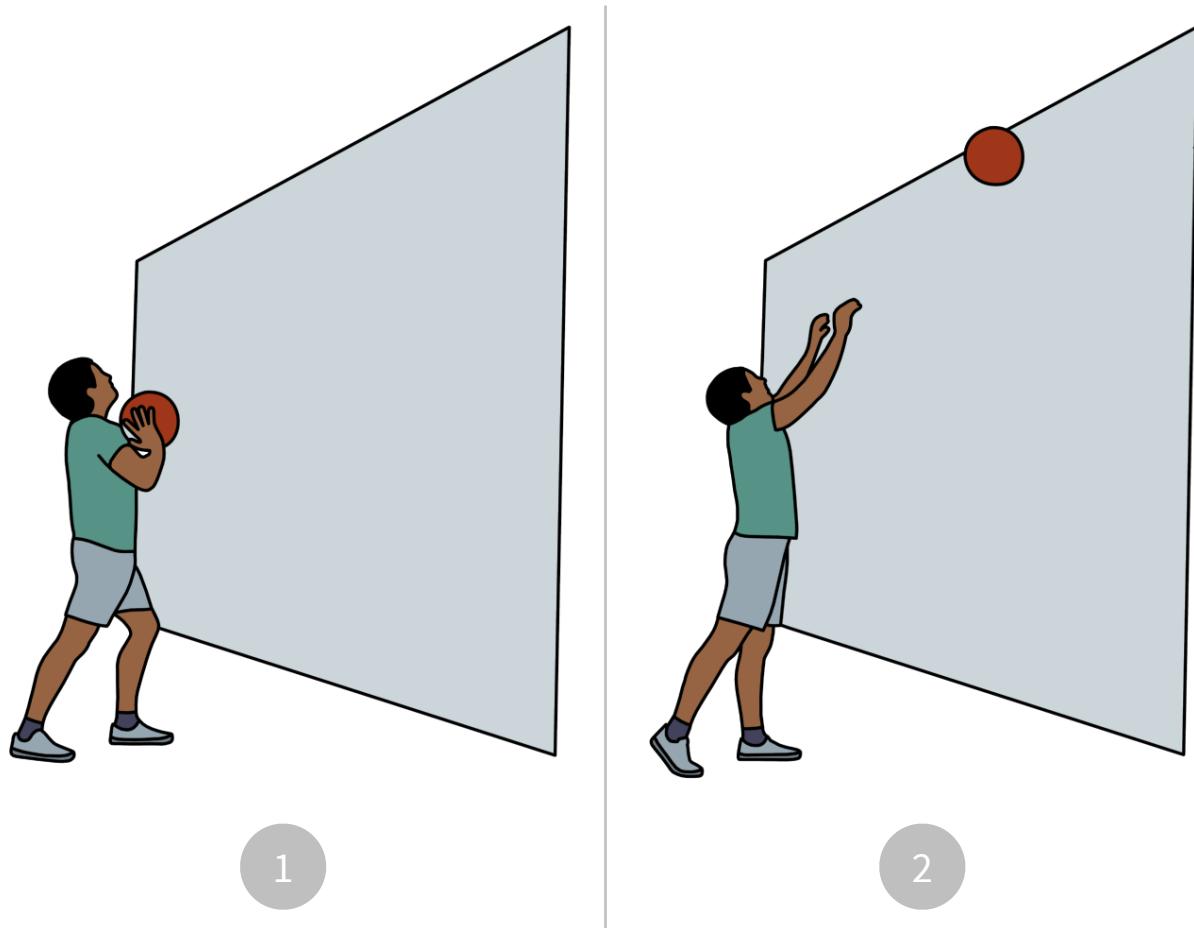
Schlägt wie beim Boxen in die Weichbodenmatte!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Medizinball, 1 Wand



AUFGABE:

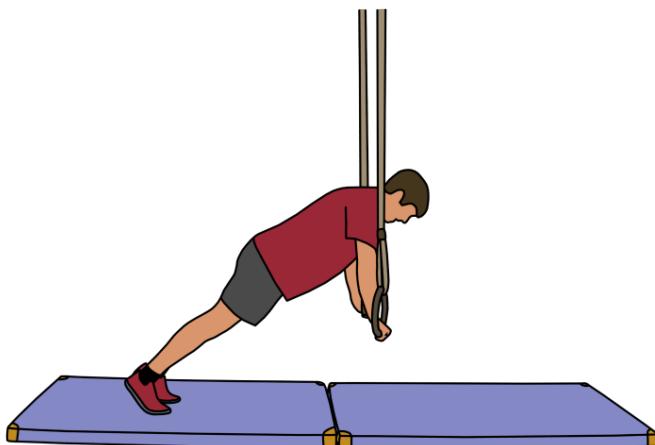
Werft den Medizinball mit einem Brustpass an die Wand und fangt diesen wieder auf!



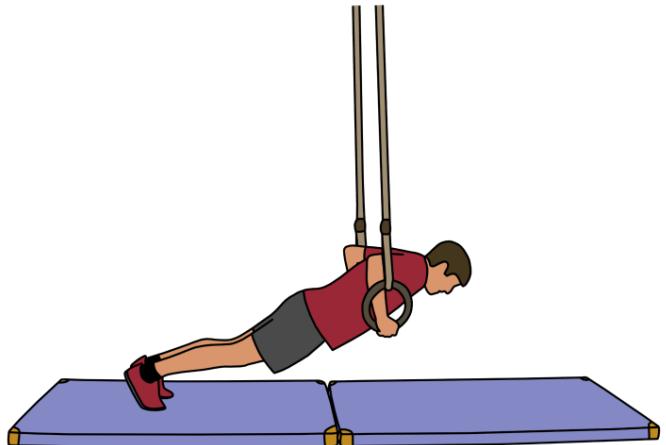
ZU EINFACH?

Werft den Ball mit einem Brustpass möglichst hoch an die Wand!

FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

2 Ringe, 2 kleine Matten



AUFGABE:

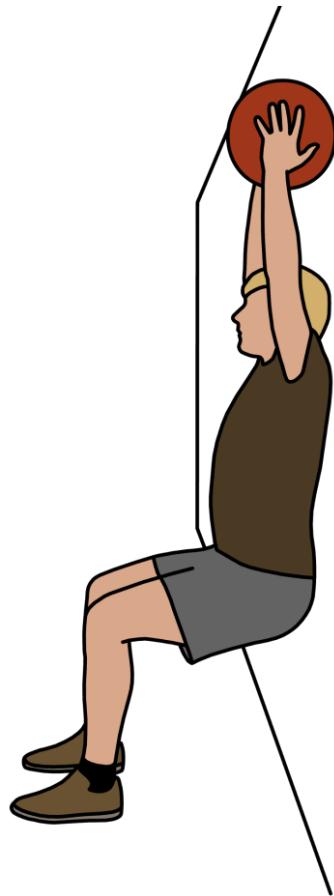
Greift mit den Händen in die Ringe und führt Liegestütze aus!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst langsam durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Medizinball



AUFGABE:

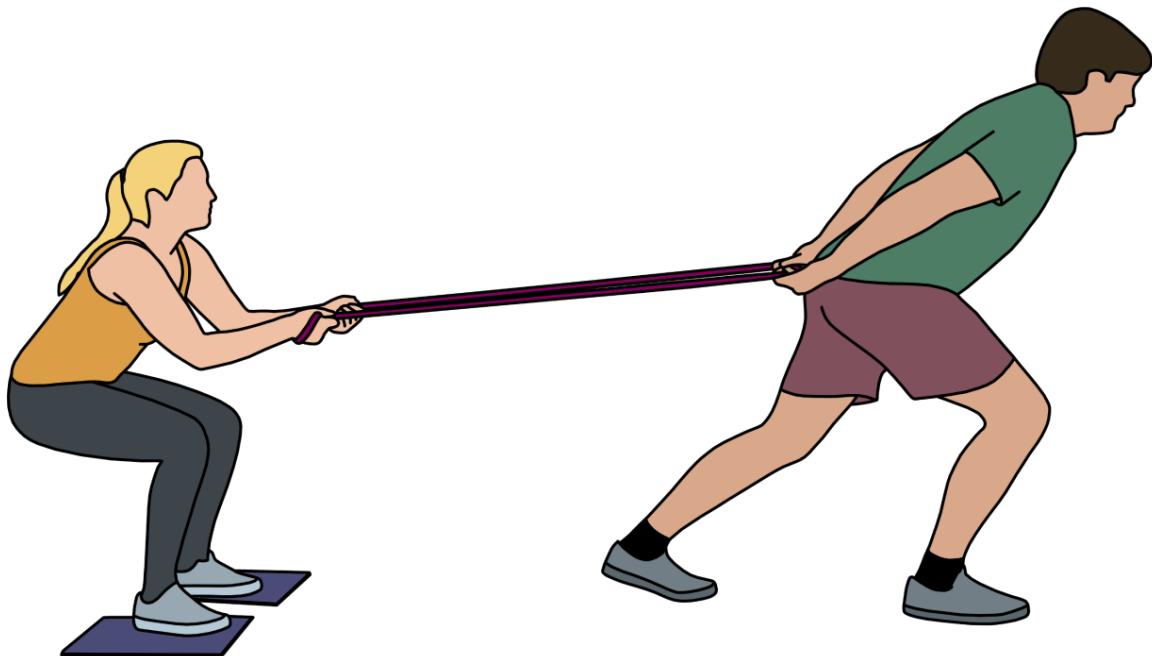
Haltet einen Medizinball mit beiden Armen nach oben und macht einen „Wall Sit“! Eure Beine sollten ca. 90° angewinkelt sein.



ZU EINFACH?

Bewegt den Ball mit ausgestreckten Armen vor den Körper und wieder zurück über den Kopf!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Springseil, 2 Teppichfliesen



AUFGABE:

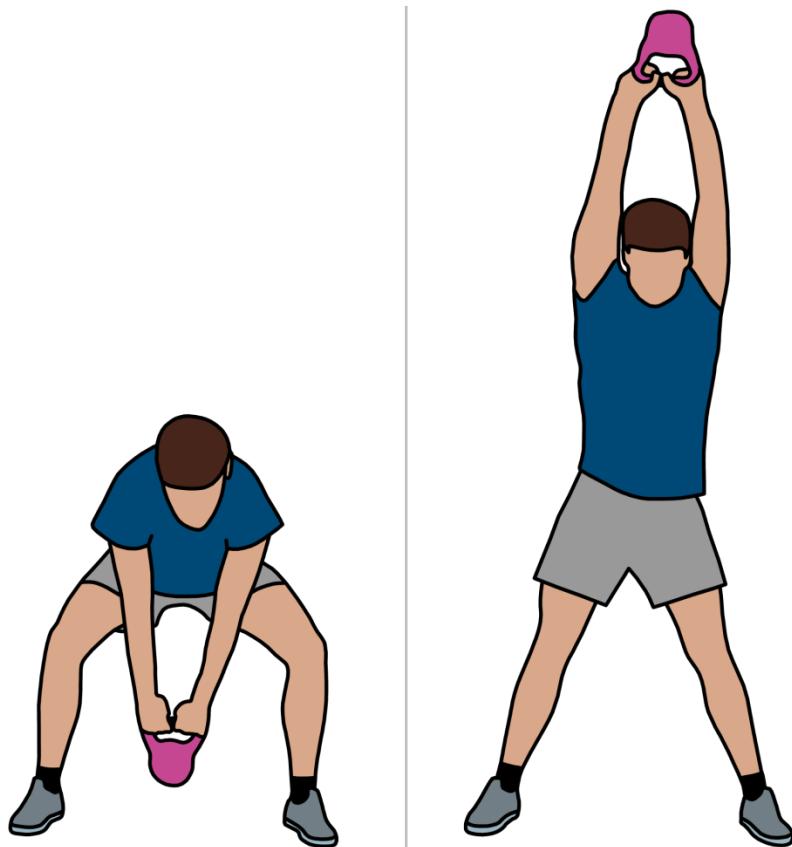
Zieht eine Person, die auf zwei Teppichfliesen steht mithilfe des Springseils von einer Hallenseite zu anderen!



ZU EINFACH?

Zieht die Person rückwärts!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Kettlebell, ggf. 1 schweren Kettlebell



AUFGABE:

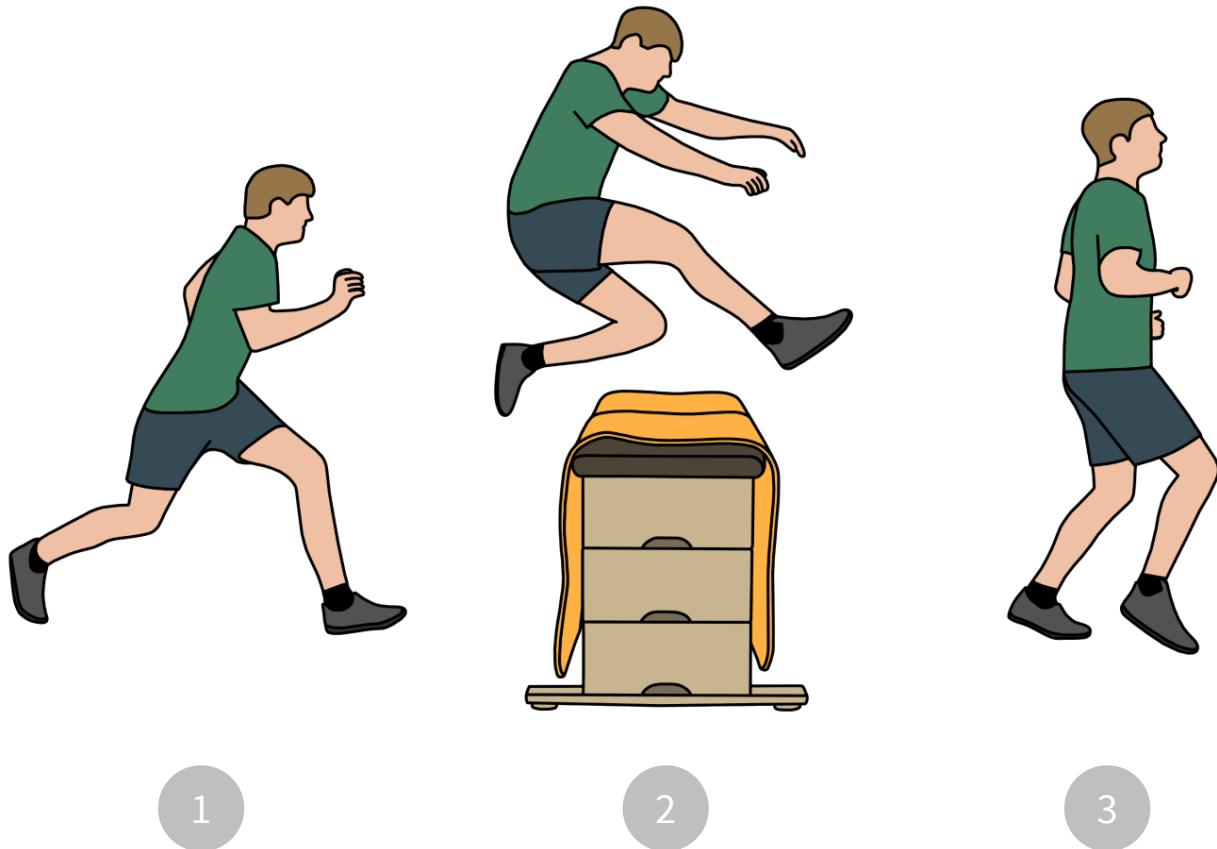
Schwingt den Kettlebell auf und ab!



ZU EINFACH?

Nutzt den schwereren Kettlebell!

FITNESS CROSSZIRKEL



1

2

3



MATERIAL:

1 Kasten (3-teilig), 2 Gymnastikmatten



AUFGABE:

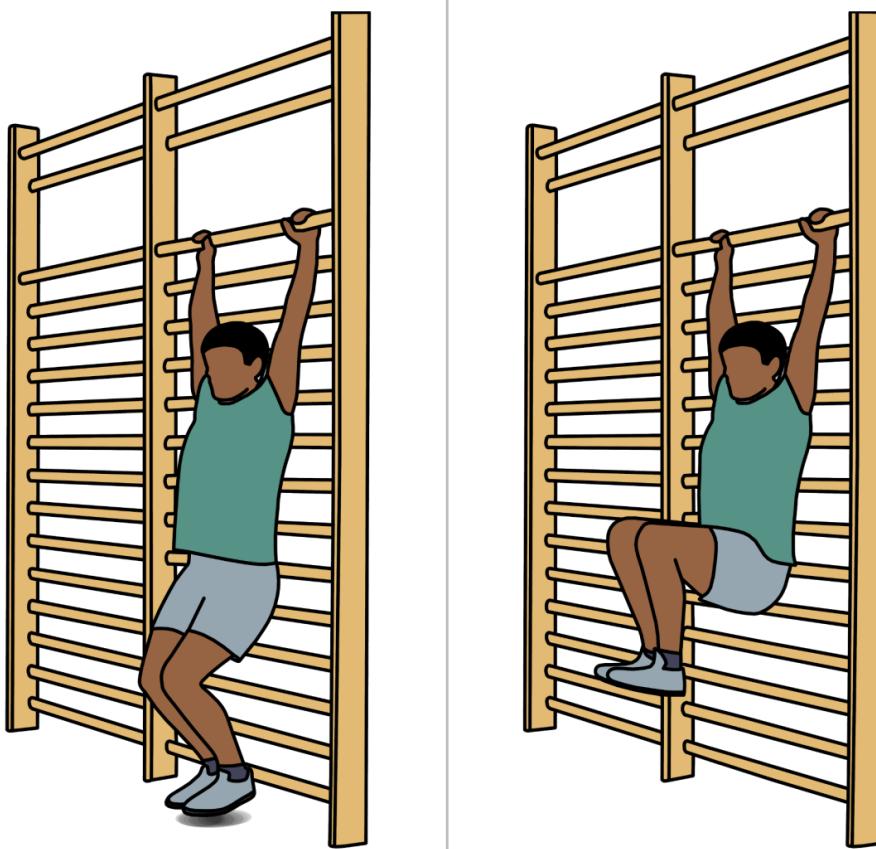
Springt über den Kasten!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



1

2



MATERIAL:

1 Sprossenwand



AUFGABE:

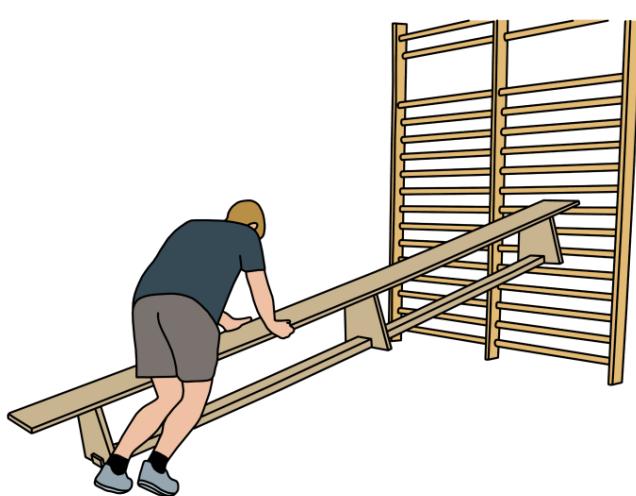
Haltet euch an der Sprossenwand fest und zieht eure Beine an!



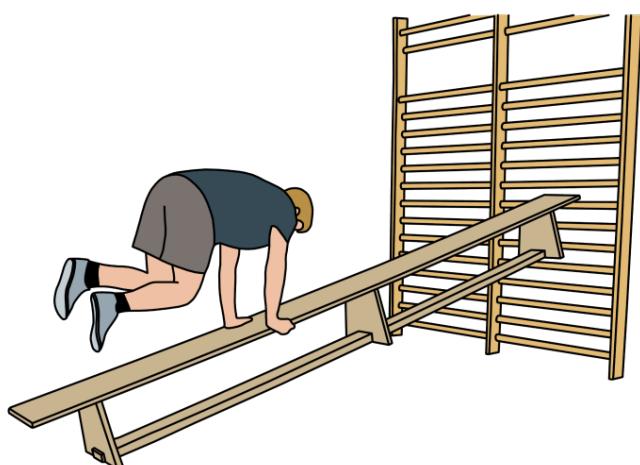
ZU EINFACH?

Führt die Übung mit gestreckten Beinen durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

1 Sprossenwand, 1 Langbank



AUFGABE:

Macht Hockwenden über die Bank!



ZU EINFACH?

Macht schnelle Hockwenden weiter oben über die Bank!

FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

1 Langbank



AUFGABE:

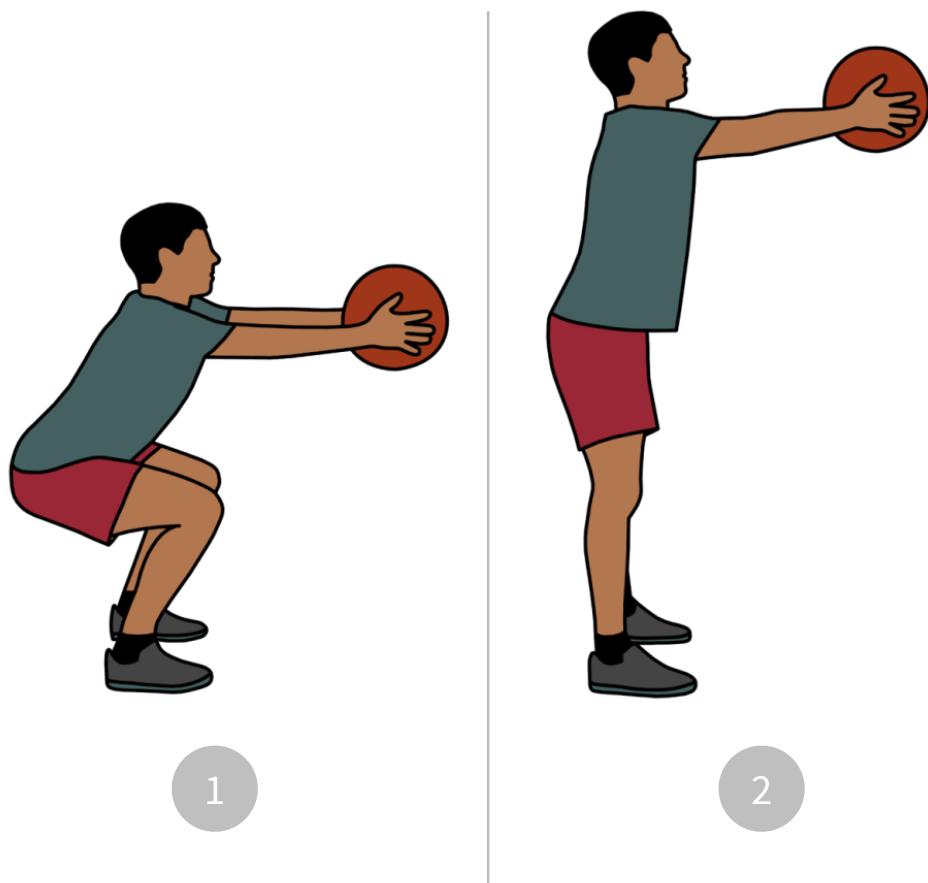
Macht Hockwenden über die Bank!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst schnell durch und nutzt nur einen Arme als Stütze!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Medizinball



AUFGABE:

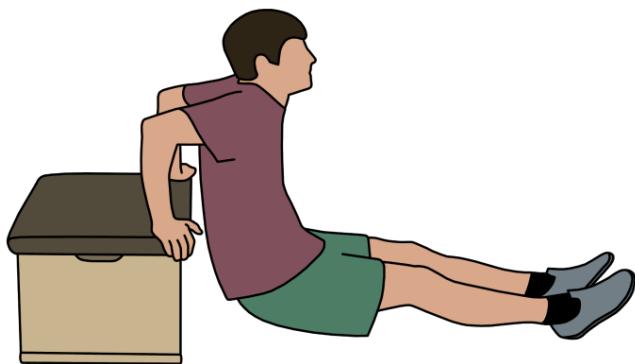
Haltet einen Medizinball ausgestreckt von eurem Körper und macht Kniebeugen!



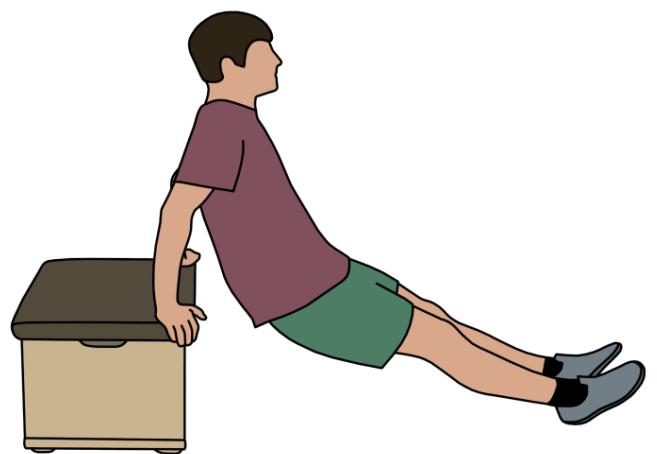
ZU EINFACH?

Haltet die Kniebeuge (Position 1) ein paar Sekunden!

FITNESS CROSSZIRKEL



1



2



MATERIAL:

1 kleiner Kasten



AUFGABE:

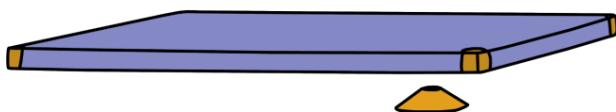
Macht Trizeps Dips am Kasten!



ZU EINFACH?

Führt die Übung möglichst langsam durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

3 kleine Matten, 4 Hütchen



AUFGABE:

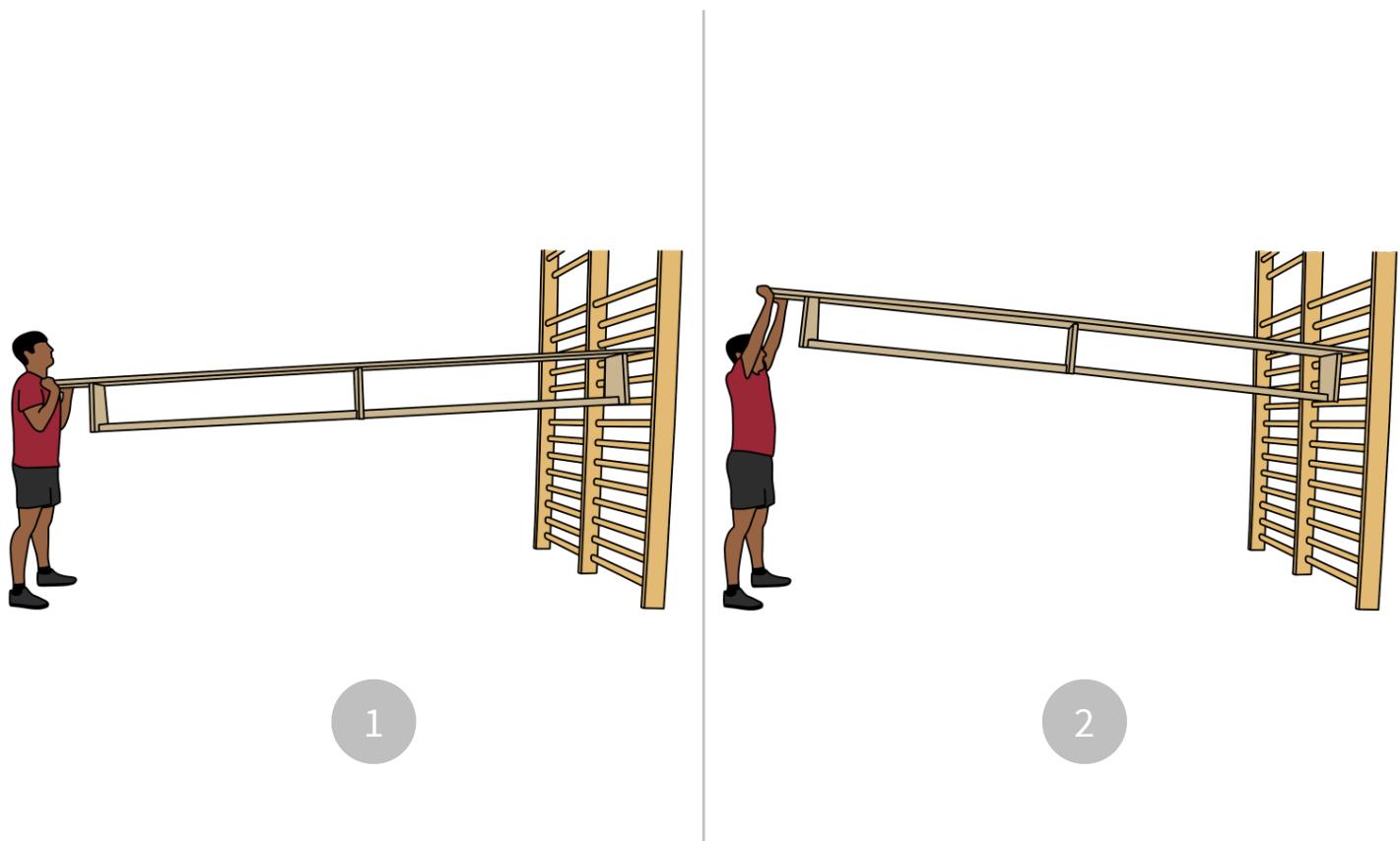
Tragt immer eine Matte von der einen zur anderen Seite, legt sie dort ab und tragt anschließend die andere Matte, die dort liegt, wieder zurück!



ZU EINFACH?

Führt die Übung so schnell wie möglich durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Langbank, 1 Sprossenwand, ggf. 1 Sandsack



AUFGABE:

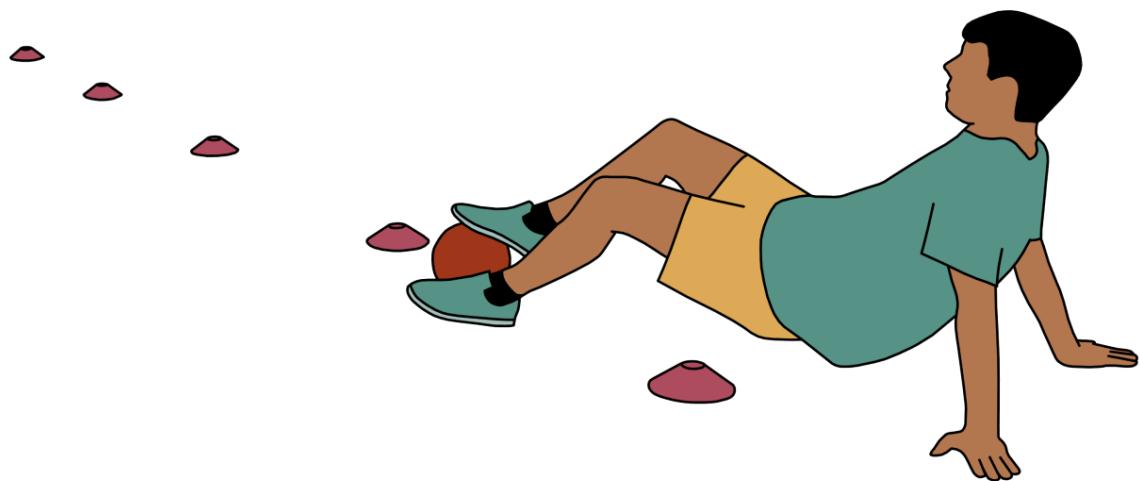
Stemmt die Langbank auf und ab!



ZU EINFACH?

Legt einen Sandsack auf die Bank!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

5 Hütchen, 1 Fußball, ggf. 1 Medizinball



AUFGABE:

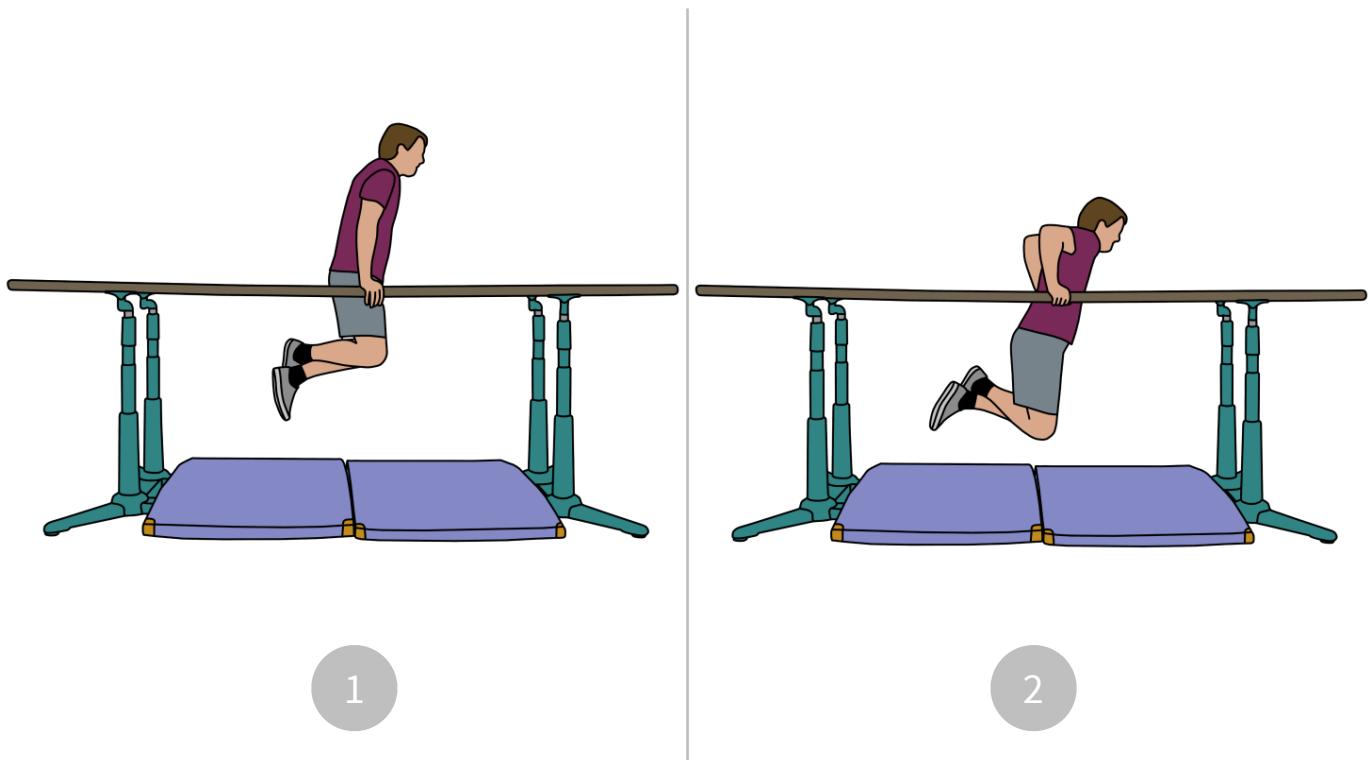
Dribbelt den Fußball im „Krebsgang“ um die Hütchen!



ZU EINFACH?

Nutzt einen Medizinball und führt die Übung möglichst schnell durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Barren, 2 kleine Matten, ggf. 1 Medizinball



AUFGABE:

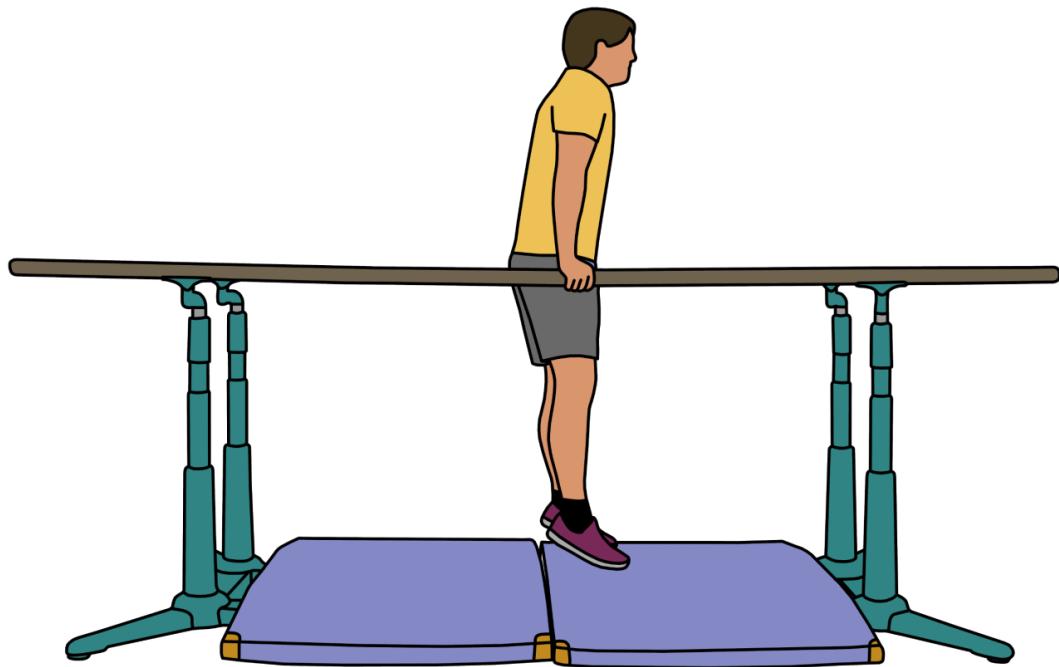
Stemmt euch am Barren hoch und senkt euren Körper anschließend wieder ab, bis eure Arme ca. 90° angewinkelt sind (Trizeps Dips)!



ZU EINFACH?

Klemmt einen Medizinball zwischen eure Beine und führt die Übung durch!

FITNESS CROSSZIRKEL



MATERIAL:

1 Barren, 2 kleine Matten



AUFGABE:

Stemmt euch am Barren hoch und haltet diese Position möglichst lange!



ZU EINFACH?

Stemmt euch am Barren hoch und haltet diese Position möglichst lange!

FITNESS CROSSZIRKEL

Aufbauskizze hinzufügen



MATERIAL:

Material und Geräte eingeben



AUFGABE:

Aufgabe formulieren



ZU EINFACH?

Differenzierung hinzufügen

FITNESS CROSSZIRKEL

34 Übungskarten für den Sportunterricht

NUTZUNGSHINWEISE

Bitte berücksichtigt, dass wir viel Zeit und Liebe in die Gestaltung dieses Unterrichtsmaterials gesteckt haben. Alle Inhalte, insbesondere die Texte und die Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Weitere Informationen findet ihr unter: [Lizenzen](#).