

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 212 TOGU funktionelles Zirkeltraining**

Anja Turleyski

Funktionelles Zirkeltraining – das moderne Sensomotoriktraining für alle!

FT steht für Functional Training und ist derzeit in aller Munde. Das Ganzkörpertraining ermöglicht die gleichzeitige Beanspruchung aller Elemente körperlicher Fitness und bietet eine Menge Spaß. Dazu verbrennt das intensive Zirkeltraining reichlich Kalorien und verbessert das Zusammenspiel von Hirn und Muskulatur.

Zirkeltraining ist eine attraktive Angebotsform für den Turnverein, da das Training:

- abwechslungsreich ist
- Männer und Frauen anspricht
- alle physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) bedienen kann
- verwendete Geräte nicht für jeden einzelnen Teilnehmer angeschafft werden müssen

Zirkeltraining spricht eine breite Zielgruppe an, da diese Form des Trainings:

- für Gesundheits-, Fitness- und Wettkampfsport angewendet werden kann
- gut auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer abgestimmt werden kann
- gute Differenzierungsmöglichkeiten an den einzelnen Stationen bietet

Inhaltlich sollte ein FT-Circle-Konzept in verschiedenen Stufen:

- eine Steigerung der Belastung für die unterschiedlichen Zielgruppen vermitteln
- einen Schwerpunkt auf die individuelle Differenzierung der einzelnen Übungen legen
- die Steigerung des sensomotorischen Aspektes innerhalb des Konzeptes erläutern (sensomotorisches Gleichgewichtstraining => Krafttraining => sensom. Krafttraining)

Die Turnhalle als Fitnessstudio – das Konzept:

- 8 Übungen für 8, 16 oder 24 Sportler
- Kräftigung des gesamten Körpers und besonderer Fokus liegt in der Stabilisation des haltungsrelevanten Körperkerns
- In jedem Zirkel kommen Übungen für Brust, Bauch, oberer und unterer Rücken, Arme, Schulter, Po und Beine vor.
- Das besondere an diesem Zirkel ist das permanente Training der Gleichgewichtsfähigkeit
- 3 Zielgruppen:  
Gesundheit für Einsteiger  
Fitness für regelmäßige Sportler  
Wettkampf für ambitionierte Sportler, die den Kick suchen

- Optimale Kurseinheit: 90

Minuten

Belastungsdosierung	Kraftausdauerorientiert	Muskelaufbauorientiert
Satzdauer	1,25 - 2,5 min	0,5 - 1,25 min
Wiederholungen	20-40 Wdh.	8-20 Wdh.
Intensität-% Maximalkraft	Niedrig 30-50 %	Mittel 50-80 %
Sätze pro Übung	1-3	1-3
Pause	< 1 min	1-3 min
Tempo	Kontinuierlich, mittel-zügig	Kontinuierlich, langsam-mittel
Übungen pro Muskel	1-3	1-3
Trainingshäufigkeit	1-4 x/Woche	1-3 x/Woche