

Kraft: Circuit für alle

Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder Variationen mit Hilfsmitteln (z.B. Gewichte, Gummibänder etc.) geben einen guten Spielraum, um sich variantenreich zu betätigen. Wichtig gerade in Erwachsenensportgruppen. Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung soll dabei stets berücksichtigt werden.



Die Leiterperson der Erwachsenensportgruppe soll beachten, dass mit fortschreitender Ermüdung auch einfache Übungen immer anspruchsvoller werden. Im vorgeschlagenen Circuit sind die Übungen so gewählt, dass die Teilnehmenden nicht am Boden liegen müssen. Geeignet sind die Übungen für Personen mit Rücken- oder Herzproblemen oder für ältere Teilnehmer.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Min
- Stufe: Erwachsene Einsteiger – Fortgeschrittene
- Kursumgebung: Sporthalle

Lernziele

- Verbesserung der Kraftleistung
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen lernen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Downloads

- [Training: Circuit für alle](#) (pdf)
- [Postenblätter zum Ausdrucken](#) (pdf): erschwerende oder erleichternde Formen, ermöglichen es den Teilnehmenden das Training selbstständig entsprechend ihrer Möglichkeiten zu gestalten.

Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen.
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie.

Einstieg und Ausklang

- Mehr Inhalte zur Thematik [Beweglichkeit](#)

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO