

DYNAMIC WARM UP & ZIRKELTRAINING

Dynamic Warm Up

Ziel ist es den aktiven & passiven Bewegungsapparat zu mobilisieren, den Kreislauf anzukurbeln und die Koordination zu fordern

Zirkeltraining

8-10 Übungen
20-40sec Belastung
10-30sec Pause

Übungen sollten auf folgende Muskulatur abzielen:

- Rumpf
(Anti Streckung, Anti Rotation)
- Hüfte
(Strecken, Beugen, Rotation)
- Bein
(Strecken, Beugen)
- Rücken, Schulter
(Strecken, Beugen, Rotation)

Links

Buchtipps:

50 Workouts - Bodyweight-
Training ohne Geräte
<https://amzn.eu/d/09h1wvX>

Apps:

Seconds Interval Timer
<https://apps.apple.com/at/app/seconds-interval-timer/id475816966>



Dynamische Mobilisationsübungen sowie Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sind grundsätzlich immer und überall durchführbar und deshalb bestens geeignet für Gruppentrainings sowohl im Freien als auch in diversen Räumen (Turnsaal, Gym, Hotel etc.).

Dynamisches Mobilisieren kann sowohl „stationär“ auf einem Platz oder einer Matte erfolgen als auch über eine gewisse Distanz (5-10m). Aus meiner Sicht ist eine genaue Übungsanweisung wichtig um „Bewegungsvorstellungen“ und „wo steht das Gelenk im Raum“ zu schulen.

Zirkeltraining bietet sich besonders für Gruppen an, da es zeitlich und räumlich begrenzt und kalkulierbar ist.

Durch Anpassung des Schwierigkeitsgrades (zb. Seitstütz oder Seitstütz auf den Knien) kann für alle TeilnehmerInnen ein entsprechender Reiz gesetzt werden.

Ziel eines Zirkels sollte immer ein Ganzkörpertraining sein (siehe Übersicht links).

Beispiele Dynamic Warm up:

<https://youtu.be/nPHfEnZD1Wk?si=pp5NXzHw2z6cI8wT>

Beispiele Zirkel Übungen:

[https://youtube.com/playlist?](https://youtube.com/playlist?list=PL_FbkIvJofFdt9-3wlxeVbA5pE1OiuZuX&si=EFxQTowl2KE-tFif)

[list=PL_FbkIvJofFdt9-3wlxeVbA5pE1OiuZuX&si=EFxQTowl2KE-tFif](https://youtube.com/playlist?list=PL_FbkIvJofFdt9-3wlxeVbA5pE1OiuZuX&si=EFxQTowl2KE-tFif)