

Fragen zur Bewertung und Auswahl eines Circuits

A) Zum gesamten Circuit:

1. Welches Trainingsziel wird mit dem Circuit verfolgt?
2. Für welche Gruppe erscheint dieser Circuit geeignet, für welche nicht? (Alter, Trainingszustand, Schule, Verein)
3. Für welche Gruppengröße erscheint der Circuit geeignet? (Ober- und Untergrenze)
4. Welche Belastungsgrößen hält man für geeignet? (Belastungs-, Pausenzeit)
5. Wie lange dauert ein Rundgang? Wieviele Rundgänge sollten durchgeführt werden?
6. Sind alle Geräte, die für den Circuit benötigt werden, in der jeweiligen Halle vorhanden?
7. Wie lange dauert der Aufbau des Circuits?

B) Zu den einzelnen Stationen:

1. Welche Muskelgruppen werden trainiert?
2. Wie bewertet man die einzelnen Übungen? (effektiv, gesund, motivierend, Probleme beim Aufbau)
3. Besteht die Möglichkeit der Differenzierung der Reizintensität?

C) Abschließende Bewertung:

1. Welche der Fragen (s.o.) ist die wichtigste? Bei welcher führt eine negative Bewertung zur Entscheidung, den Circuit **nicht** durchzuführen?
2. Ranking des Circuits nach Schulnoten (sehr gut + 15 (Punkte) – ungenügend (0 Punkte))
3. In der Sek. II: Was wurde gelernt (Bezug zu den Richtlinien)?

Fragen nach der Auswahl eines Circuits: Organisatorische Probleme

1. Wie organisiert man den Aufbau? (Abb. des gesamten Circuits, Abb. der einzelnen Stationen, verbale Anweisungen)
2. Wie gibt man die Ausführungs-, Bewegungsbeschreibungen vor? (Abb. des gesamten Circuits, Abb. der einzelnen Stationen, verbale Anweisungen, selber vormachen, vormachen lassen)
3. Wie gibt man Belastungsbeginn und –ende vor? (verbal, Pfiff, Musik)
4. Wie reagiert man, wenn die Gruppe sich nicht durch die Anzahl der Übenden pro Station teilen läßt, d.h. wenn z.B. "einer übrigbleibt"? (Selber mitmachen, alleine trainieren lassen => geht das an allen Stationen?)