

Crossfitness Wettkampf – Kraft

Material:

Kettlebell, Pezziball, Kurzhanteln, Medizinbälle, Reckstange oder Hantelstange, Hütchen

Organisation/Ablauf:

Es werden Zweierteams gebildet. Bevor eines dieser Zweierteams eine Kraft-/Laufstation absolviert, laufen Person A und Person B dieses Zweierteams locker eine Runde um das Feld (Bild 1).

B bewältigt die Laufstation solange, bis A die vorgegebene Wiederholungszahl an der Kraftstation absolviert hat (Bild 2). Anschließend wechseln A und B die Aufgaben innerhalb ihrer Station. B geht zur Kraftstation und A zur Laufstation. Nachdem beide an der Kraft-/Laufstation aktiv waren, laufen sie wieder eine Runde um das Feld und wechseln im Anschluss an die nächste Station ...

Beachte:

Erst wenn alle Zweierteams ihre Kraftstation/Laufstation absolviert haben, begeben sich alle auf die Laufstrecke. Der Coach sollte immer auf einen gleichzeitigen Beginn achten.

Station 1

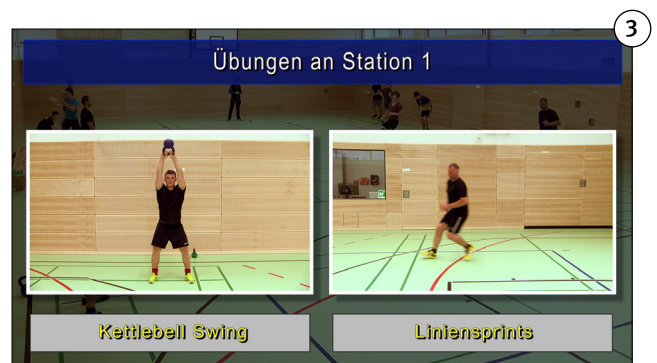
Kraftstation: 10x Kettlebell Swing (Bild 3, links)

Laufstation: Liniensprints zu unterschiedlichen Linien (Bild 3, rechts)

Station 2

Kraftstation: 10x Pezziball mit Fuß heranführen (Bild 4, links)

Laufstation: Achterlauf um zwei Markierungen (Bild 4, rechts)



Station 3

Kraftstation: 10x Kurzhanteln (Bild 5, links)
 Laufstation: Kurze Sprints vorwärts – langsam zurück
 (Bild 5, rechts)

Station 4

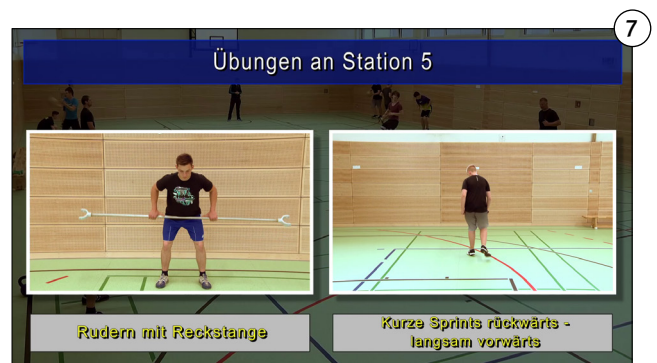
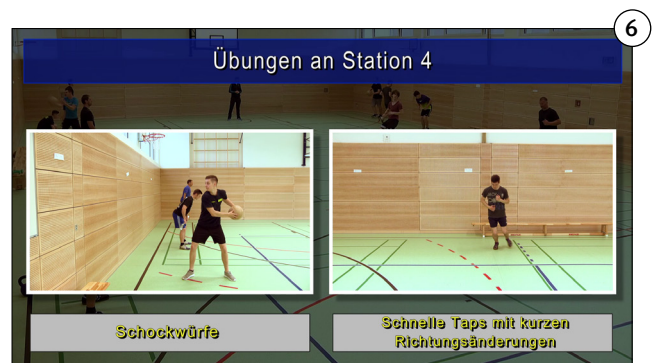
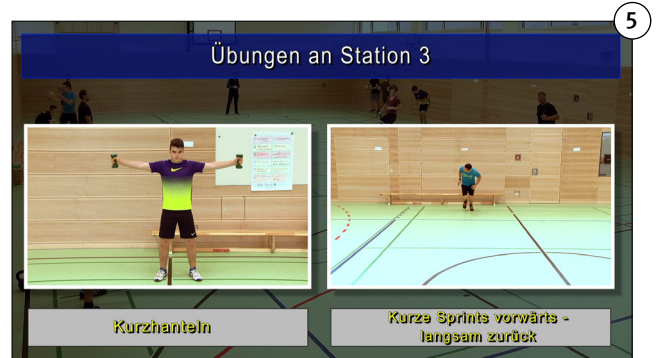
Kraftstation: 10x Schockwürfe seitlich gegen die Wand
 (Bild 6, links)
 Laufstation: Schnelle Taps mit kurzen
 Richtungsänderungen (Bild 6, rechts)

Station 5

Kraftstation: 12x Rudern mit der Reckstange
 (Bild 7, links)
 Laufstation: Kurze Sprints rückwärts – langsam
 vorwärts (Bild 7, rechts)

Station 6

Kraftstation: 12x Ausfallsprünge mit oder ohne
 Kurzhanteln (Bild 8, links)
 Laufstation: Dreiecksläufe mit Medizinball
 (Bild 8, rechts)



Übungsbeschreibungen Kraftstationen:

Kettlebell Swing

Trainierte Muskelgruppen:

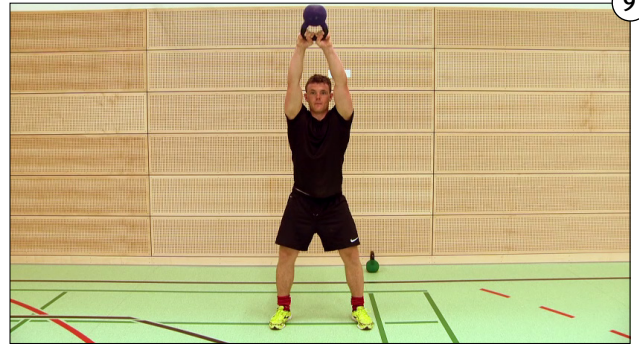
Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Die Füße sind schulterbreit aufgestellt, die Knie sind leicht gebeugt, das Gesäß wird nach hinten gestreckt und der Rücken ist gerade. Die Kettlebell hängt vor dem Körper mit ausgestreckten Armen nach unten.

Übungsausführung:

Richte dich durch die gleichzeitige Streckung der Knie und der Hüfte auf und versetze die Kettlebell in eine Pendelbewegung. Dabei wird die Kettlebell an den lockeren Armen nach vorn oben geführt. Während die Kugel auf Kopfhöhe geführt wird, ist auf eine gerade Rückenhaltung zu achten (Bild 9). Sobald das Gewicht zurück kommt, gehe in eine leichte Kniebeuge und schiebe die Hüfte nach hinten.



9

Pezziball mit Fuß heranführen

Trainierte Muskelgruppen:

Bauchmuskulatur und Hüftbeuger

Ausgangsstellung:

Nehme eine Liegestütz-Stellung auf dem Gymnastikball ein, sodass nur noch die Unterschenkel Kontakt mit dem Ball haben. Die Hände sind etwas breiter als schulterbreit fest auf dem Boden positioniert, die Arme sind gestreckt. Die Schultern befinden sich senkrecht über den Armen.

Der Körper bildet eine Linie, die Bauchmuskulatur und die Gesäßmuskulatur sind angespannt.

Übungsausführung:

Rolle aus der Ausgangsposition den Gymnastikball Richtung Hände heran, indem Knie- und Hüftgelenke gebeugt werden. Dabei soll der Ball soweit wie möglich zu den Händen herangerollt werden. Anschließend die Beine wieder strecken (Bild 10).



10

Kurzhandeln

Trainierte Muskelgruppen:

Schultermuskulatur, Armmuskulatur

Ausgangsstellung:

Die Beine sind schulterbreit geöffnet und leicht gebeugt. Die Füße stehen parallel zueinander. Der Oberkörper ist aufrecht und der Rücken gerade. Die Arme befinden sich seitlich am Körper. In jeder Hand befindet sich eine Kurzhantel.

Übungsausführung:

Führe die Arme seitlich bis zur Schulterhöhe (Bild 11), führe sie dann vor den Körper und senke sie wieder in die Ausgangsposition ab. Die Ellenbogen bleiben während der gesamten Bewegung leicht gebeugt und der Rücken stabil.



Schockwürfe seitlich gegen die Wand

Trainierte Muskelgruppen:

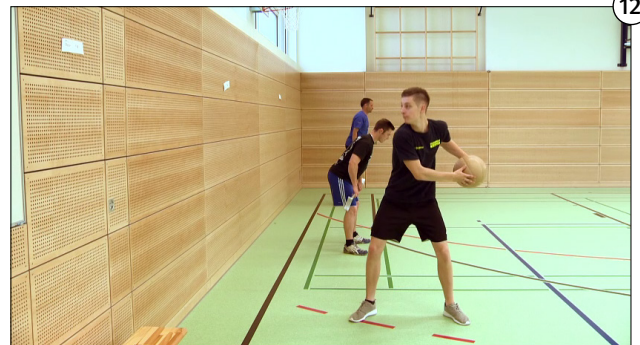
Schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe mit leicht gebeugten Beinen und mit schulterbreiter Fußstellung seitlich neben einer Wand und halte einen Medizinball in beiden Händen (Bild 12).

Übungsausführung:

Werfe den Medizinball mit gestreckten Armen in einer Dreh-Streck-Bewegung von rechts-unten nach links-oben gegen die Wand und fange ihn wieder. Wechsel nach jeder Wiederholung die Seite. Bei der Ausführung bleiben die Arme gestreckt und es erfolgt eine Bein- und Hüftstreckung.



Rudern mit Reckstange

Trainierte Muskelgruppen:

Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur, Armmuskulatur

Ausgangsstellung:

Greife die Reckstange etwa schulterbreit mit beiden Händen und stelle deine Füße schulterbreit auseinander. Die Beine sind leicht gebeugt und der Oberkörper mit geradem Rücken und angespannter Bauchmuskulatur ist nach vorn geneigt. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Übungsausführung:

Während du ausatmest, ziehe die Reckstange geradlinig nach oben zur Brust, wobei die Bewegung von den Ellbogen ausgeführt wird (Bild 13). Danach führst du während des Einatmens die Reckstange langsam in die Ausgangsposition zurück. Der Oberkörper bleibt während der Übungsausführung stabil, die Bewegung wird nur mit den Armen ausgeführt.



Ausfallsprünge

Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung:

Parallele Fußstellung, etwa schulterbreit

Übungsausführung:

Mache aus der aufrechten Position, bei der die Füße etwa schulterbreit auseinander sind, mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach hinten. In beiden Kniegelenken sollte etwa ein 90°-Winkel entstehen (Bild 14). Anschließend springe einmal um, sodass nun das andere Bein hinten ist. Der Rumpf ist bei der Übungsausführung permanent anzuspannen und der Oberkörper in aufrechter Position zu halten. Die Arme können seitlich mitschwingen.

Variation:

- Ausfallsprünge werden mit Kurzhanteln absolviert



Übungsbeschreibungen Laufstationen:

Linienprints

Trainierte Muskelgruppen:

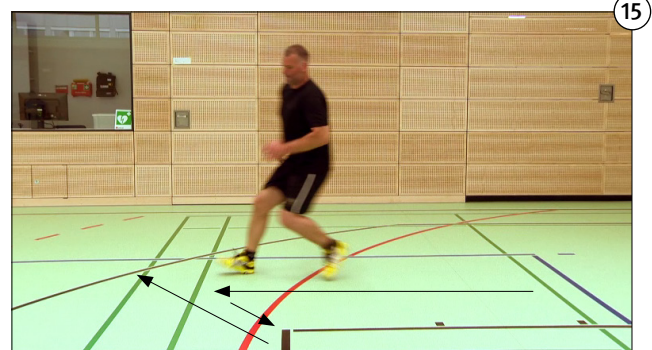
Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Linie.

Übungsausführung

Führe Sprints in beliebiger Richtung und unterschiedlicher Länge durch (Bild 15).



Achterlauf

Trainierte Muskelgruppen:

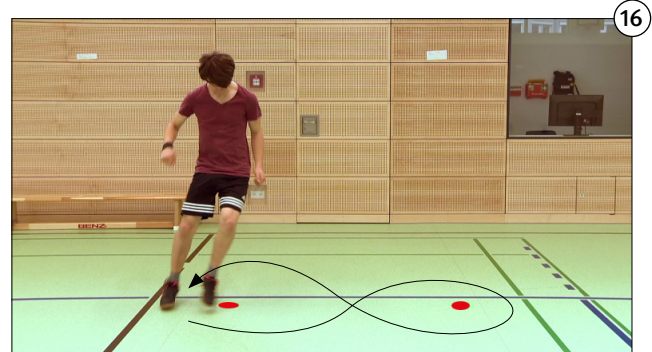
Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Es werden zwei Hütchen im Abstand von etwa 2 Metern auf den Boden gestellt. Die üübende Person steht an einem dieser Hütchen.

Übungsausführung

Führe schnelle Achterläufe um die Hütchen aus (Bild 16).



Kurze Sprints vorwärts – langsam zurück

Trainierte Muskelgruppen:

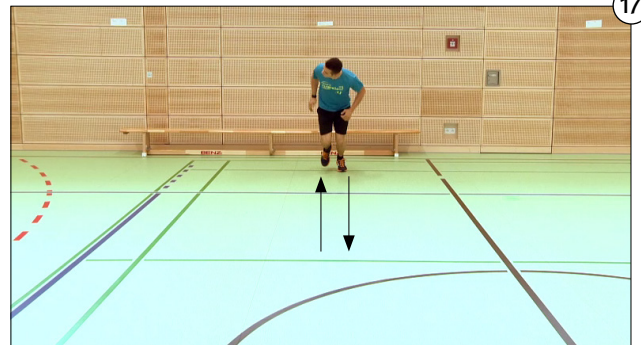
Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Markierung.

Übungsausführung

Führe kurze Sprints von etwa 3 Meter vorwärts aus und laufe langsam zur Ausgangsposition zurück (Bild 17).



Schnelle Taps mit kurzen Richtungsänderungen

Trainierte Muskelgruppen:

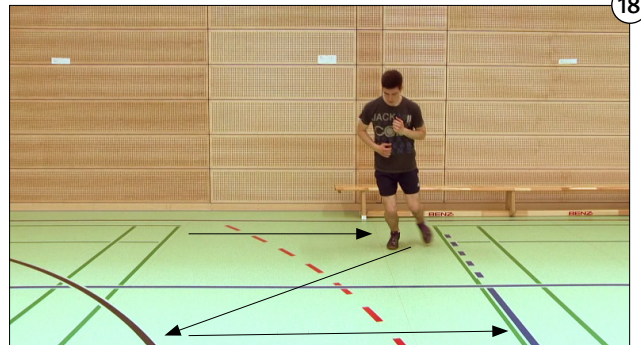
Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Markierung.

Übungsausführung

Führe Sprints in beliebiger Richtung und unterschiedlicher Länge durch. Am jeweiligen Ende eines Sprints führe einige Taps (kleine Steps) auf der Stelle durch bevor der nächste Sprint absolviert wird (Bild 18).



Kurze Sprints rückwärts – langsam vorwärts

Trainierte Muskelgruppen:

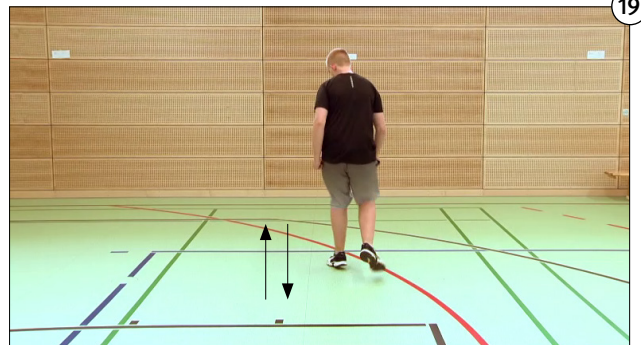
Beinmuskulatur

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht an einer Markierung.

Übungsausführung

Führe kurze Sprints von etwa 3 Meter rückwärts aus und laufe langsam zur Ausgangsposition vorwärts zurück (Bild 19).



Dreiecksläufe mit Medizinball

Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht und halte einen Medizinball vor der Brust.

Übungsausführung

Laufe schnell im Dreieck und halte einen Medizinball vor der Brust (Bild 20).

