

Jörn Rühl

4XF CROSS TRAINING

Das intensive und effektive Powertraining mit Suchtfaktor



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER-DU

MEYER
& MEYER
VERLAG

INHALT

Kapitel 1

<i>4XF CrossTraining – ein Gewinn für alle!</i>	10
---	----

Kapitel 2

<i>4XF CrossTraining</i>	14
--------------------------------	----

2.1 <i>4XF Training – die Marke</i>	14
---	----

2.2 <i>4XF Functional Training Coach (DTB)</i>	15
--	----

2.3 <i>Functional Training – die Basis</i>	17
--	----

2.4 <i>4XF CrossTraining –</i>	
--------------------------------	--

Inhalte, Zielgruppen und Rahmenbedingungen.....	21
---	----

2.5 <i>Die 4XF CrossTraining-Einheit</i>	44
--	----

2.5.1 Aufbau, Begrüßung und Motivation	44
--	----

2.5.2 Mobilisation.....	45
-------------------------	----

2.5.3 Dynamisches Aufwärmen.....	46
----------------------------------	----

2.5.4 Spezielles Aufwärmen und Techniktraining	48
--	----

2.5.5 Tagesworkout (Workout of the Day – WOD).....	49
--	----

2.5.6 Lockerung und Dehnung.....	54
----------------------------------	----

2.5.7 Abschluss und Teamgeist.....	55
------------------------------------	----

Kapitel 3

<i>Übungspool Mobilisation</i>	58
--------------------------------------	----

Kapitel 4

<i>Übungspool dynamisches Aufwärmen</i>	78
---	----

4.1 Lineares Aufwärmen	80
------------------------------	----

4.2 Laterales Aufwärmen.....	101
------------------------------	-----

Kapitel 5

<i>4XF CrossTraining – Übungen ohne Geräte</i>	114
--	-----

Kapitel 6

<i>4XF CrossTraining – Übungen mit Geräten</i>	180
6.1 Übungen am Reck	186
6.2 Übungen am Barren.....	200
6.3 Übungen an Ringen	206
6.4 Übungen an der Sprossenwand	216
6.5 Übungen an Turnkästen und Plyoboxen.....	228
6.6 Übungen mit Turnbänken.....	238
6.7 Übungen an Klettertauern und mit Schwungtauern	246
6.8 Übungen mit Medizinbällen	254
6.9 Übungen mit Sprungseilen.....	274
6.10 Übungen mit Kettlebells.....	280
6.11 Übungen mit Fitnessbags.....	300
6.12 Übungen mit Langhanteln	310
6.13 Übungen mit sonstigen Geräten	326

Kapitel 7

<i>Übungspool Dehnübungen.....</i>	340
------------------------------------	-----

Kapitel 8

<i>4XF CrossTraining – Workout des Tages (WOD) & Trainingsplanung</i>	364
8.1 Grundlagen für die Bewertung, Auswahl und Erstellung	364
8.2 Workout des Tages (WOD)-Pool	388

Anhang

<i>Literatur</i>	412
------------------------	-----

<i>Bildnachweis.....</i>	416
--------------------------	-----

Den Rumpf aufrichten (Situp)

Ziel der Übung:

Kräftigung der Bauchmuskulatur (gerade und schräge) und Hüftbeugemuskulatur.

Übungsausführung:

Aus der Rückenlage mit gestreckten, neben dem Kopf am Boden liegenden Armen wird der Oberkörper aufgerichtet; die Arme berühren in der Endposition den Boden vor den Füßen. Danach den Oberkörper wieder vollständig auf dem Boden ablegen, sodass die Handrücken den Boden berühren. Dabei ist der Bauch die ganze Zeit angespannt!

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Das Tempo erhöhen.
- ⊖ Das Tempo verringern bzw. kurze Pausen einbauen.



Abb. 90: Den Rumpf aufrichten (Situp)

Klappmesser (V-Situp)

Ziel der Übung:

Rumpfstabilisation; Kräftigung der Bauchmuskulatur (gerade und schräge) und Hüftbeugemuskulatur.

Übungsausführung:

Aus der Rückenlage mit gestreckten, neben dem Kopf am Boden liegenden Armen heraus den Oberkörper mit den Armen in Vorhalte aufrichten und gleichzeitig die Beine anheben. Nachdem die Hände in der V-Position die Füße/Schienbeine berührt haben, werden Beine und Oberkörper wieder vollständig abgelegt, sodass in der Rückenlage die Handrücken den Boden berühren. Dabei ist der Bauch die ganze Zeit angespannt!

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Das Tempo erhöhen.
- ⊖ Das Tempo verringern bzw. kurze Pausen einbauen.

5

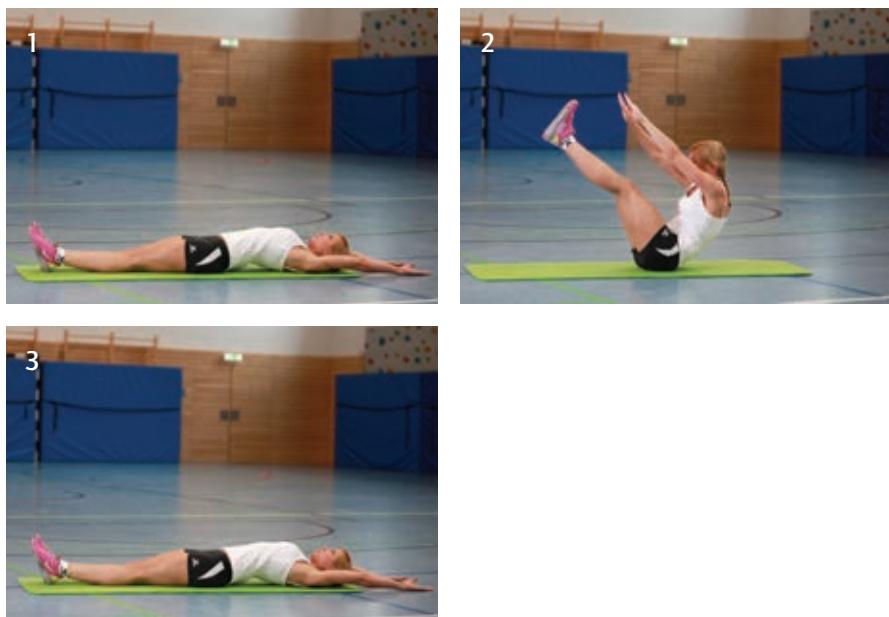


Abb. 91: Klappmesser (V-Situp)

Spinnensprung (Spiderman Jump)

Ziel der Übung:

Kräftigung der Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur (Rückenstrekker, breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskel), Armmuskulatur (Trizeps), Hüftstreckmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge) und Kniestreckmuskulatur.

Übungsausführung:

Aus der Liegestützposition im Sprung einen Fuß außen neben die Hand der gleichen Seite setzen. In dieser Position ganz kurz verharren. Dann den Fuß im Sprung wieder zurücksetzen und in die Liegestützposition zurückkehren. Mit beiden Seiten im Wechsel wiederholen. Darauf achten, dass der Bauch angespannt ist und Rumpf und Beine eine gerade Linie bilden!

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Ohne Verharren, direkt Sprung an Sprung ausführen.
- ⊖ Eine längere Pause zwischen den Sprüngen einbauen.

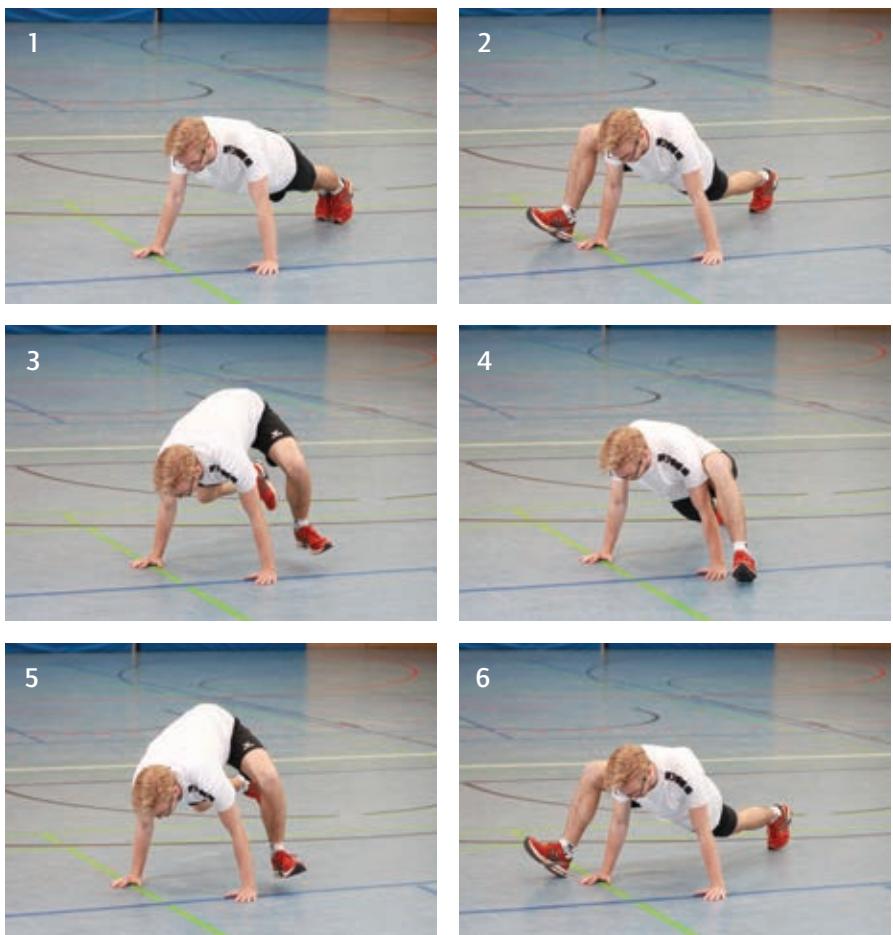


Abb. 92: Spinnensprung (Spiderman Jump)

Bergsteiger (Mountain Climber)

Ziel der Übung:

Kräftigung der Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur (Rückenstrekker, breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskel), Armmuskulatur (Trizeps), Hüftstreck- und Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge) und Kniestreckmuskulatur.

Übungsausführung:

Aus der Liegestützposition in einer Lauf-/Sprintbewegung im Wechsel beide Knie zur Brust hin anziehen. Der Rumpf bleibt dabei stabil, der Rücken gerade und die Schultern über den Händen.

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Mit beiden Beinen anhocken und wieder in den Liegestütz springen.
- ⊕ Das Bein seitlich mit dem Knie zum Ellbogen führen.
- ⊕ Die Übung auf einen Medizinball gestützt ausführen.
- ⊖ Eine kurze Pause zwischen den Sprüngen einbauen.
- ⊖ Das Bein anziehen, wieder zurücksetzen und dann erst den nächsten Schritt ausführen.

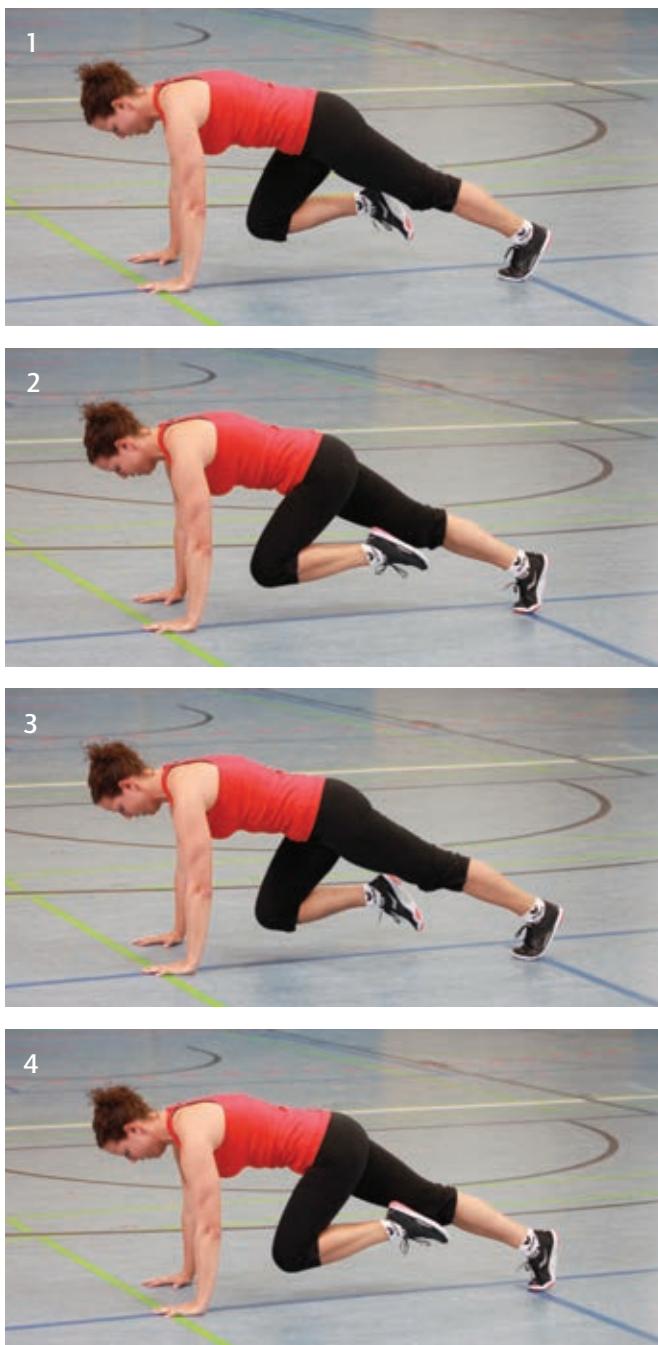


Abb. 93: Bergsteiger (Mountain Climber)

Liegestütz-Hock-Strecksprung (Burpee)

Ziel der Übung:

Kräftigung der Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur (Rückenstrecker, breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskel), Armmuskulatur (Trizeps), Hüftstreckmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge), Kniestreckmuskulatur, Kniebeugemuskulatur und Wadenmuskulatur.

Übungsausführung:

Aus der Standposition in die Hocke gehen und mit beiden Händen neben den Füßen stützen. Mit beiden Beinen nach hinten in die Liegestützposition springen. Nun die Arme beugen, bis der gestreckte Rumpf bis knapp über dem Boden ist. Dann mit den Armen den Körper wieder zurück in den Liegestütz drücken und mit den Füßen zu den Händen heranspringen. Die Hände vom Boden lösen und durch ein explosives Mitführen der Arme einen Strecksprung nach oben ausführen.

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Das Tempo erhöhen.
- ⊖ Das Tempo verringern bzw. eine kurze Pause zwischen den Sprüngen einbauen.
- ⊖ Den Liegestütz nicht bzw. weniger tief ausführen.

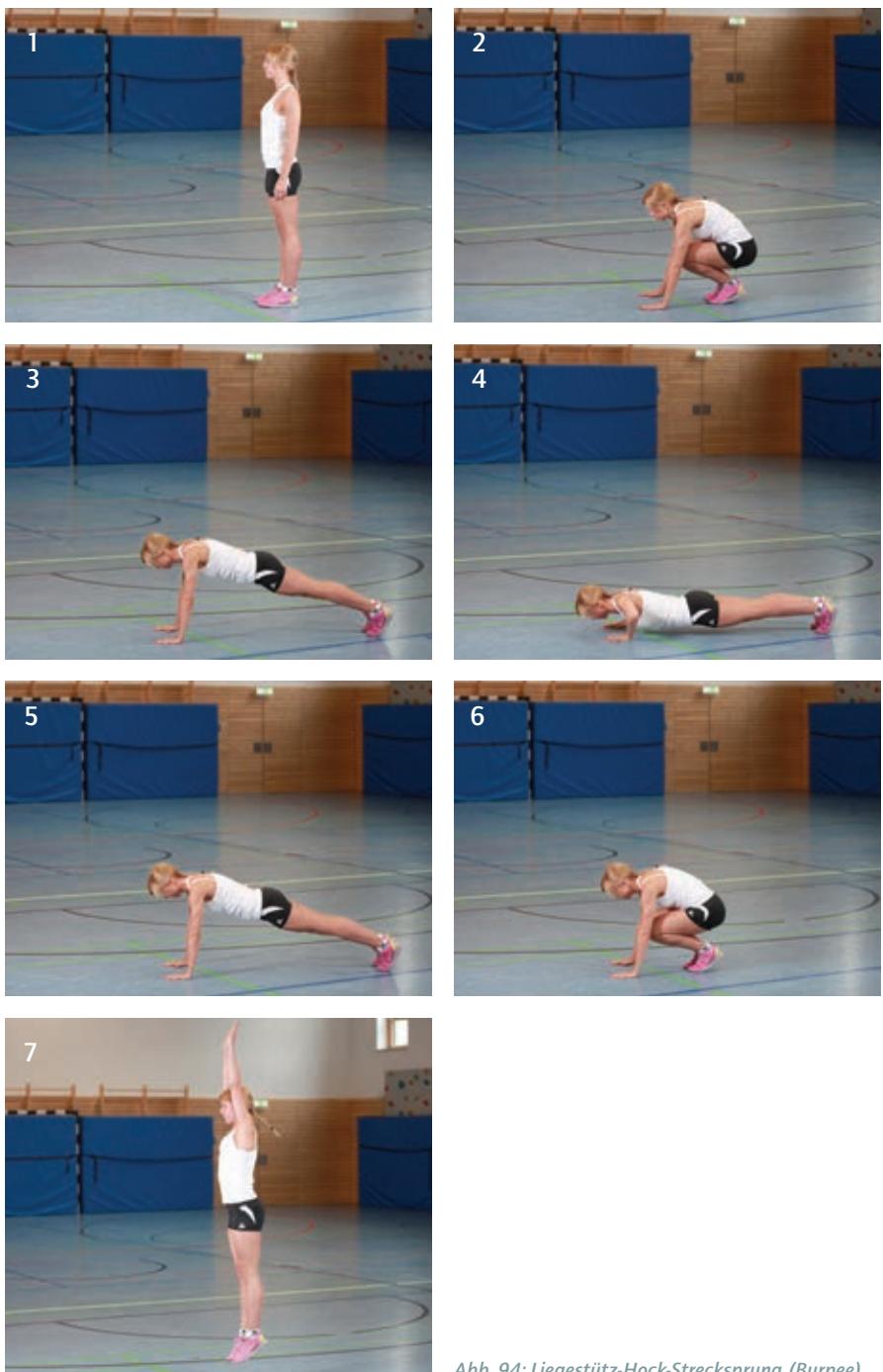


Abb. 94: Liegestütz-Hock-Strecksprung (Burpee)

Liegestütz-Hock-Strecksprung mit Lösen der Hände (Hand Release Burpee)

Ziel der Übung:

Kräftigung der Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur (Rückenstrecker, breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskel), Armmuskulatur (Trizeps), Hüftstreckmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge), Kniestreckmuskulatur, Kniebeugemuskulatur und Wadenmuskulatur.

Übungsausführung:

Aus der Standposition in die Hocke gehen und mit beiden Händen neben den Füßen stützen. Mit beiden Beinen nach hinten in die Liegestützposition springen. Einen Liegestütz ausführen und den gestreckten Rumpf am Boden ablegen. Die Hände kurz vom Boden anheben und wieder aufstützen. Dann mit den Armen den Körper zurück in den Liegestütz drücken und mit den Füßen wieder zu den Händen heranspringen. Die Hände vom Boden lösen und durch ein explosives Mitführen der Arme einen Strecksprung nach oben ausführen.

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Das Tempo erhöhen.
- ⊖ Das Tempo verringern bzw. eine kurze Pause zwischen den Sprüngen einbauen.
- ⊖ Den Liegestütz nicht bzw. weniger tief ausführen.

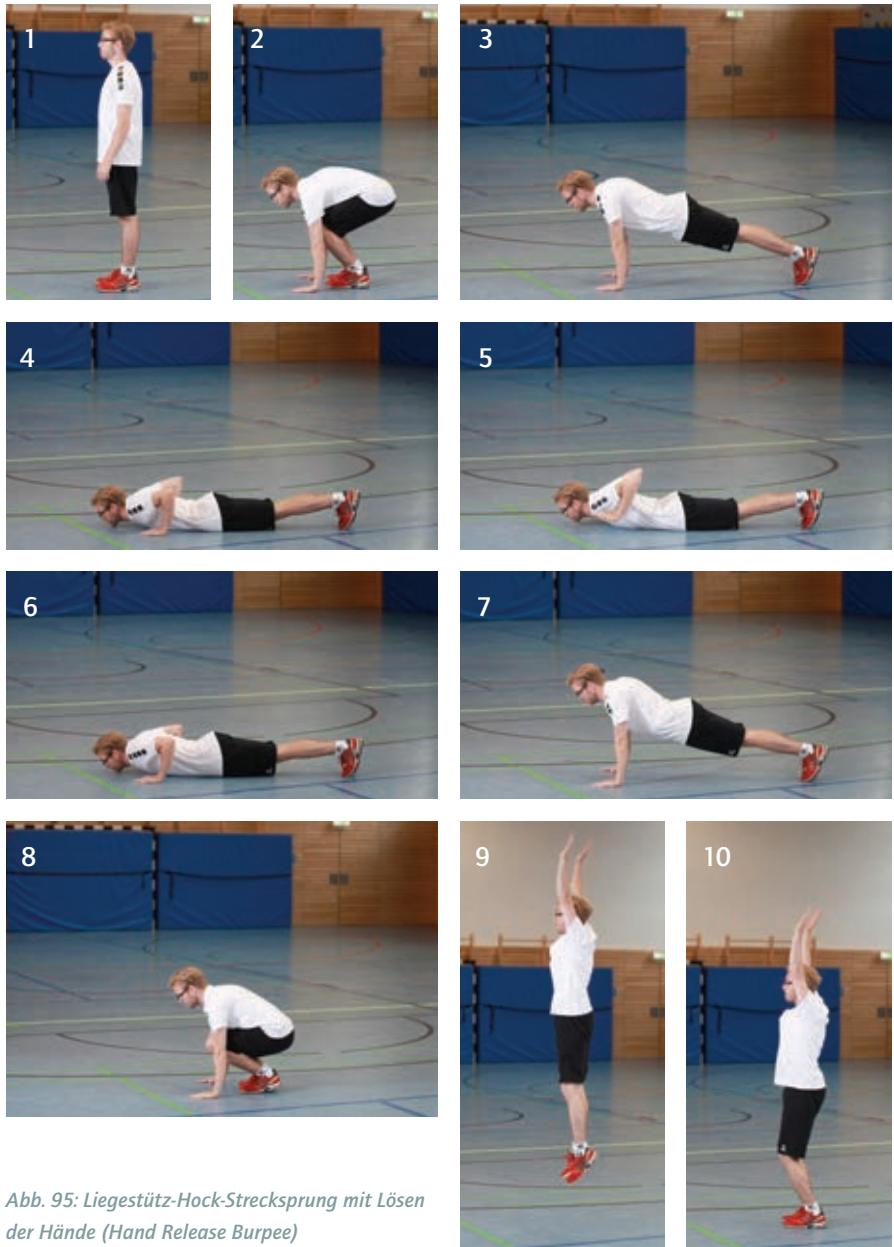


Abb. 95: Liegestütz-Hock-Strecksprung mit Lösen der Hände (Hand Release Burpee)

Wandklettern rückwärts (Wall Climb)

Ziel der Übung:

Kräftigung der Brustmuskulatur, Rückenmuskulatur (breiter Rückenmuskel, Kapuzenmuskel, Rautenmuskel), Armmuskulatur (Trizeps), Hüftbeugemuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge), Hüftstreckmuskulatur und Kniestreckmuskulatur.

Übungsausführung:

Liegestützposition vor einer Wand. Die Füße befinden sich direkt an der Wand. Nun mit den Händen Richtung Wand wandern und aus der Liegestützposition mit den Füßen an der Wand nach oben laufen, sodass durch das Klettern der Körper in den Handstand gelangt. Dann aus dem Handstand wieder den Weg rückwärts in den Liegestütz laufen. Die Körperspannung wird durchgehend beibehalten.

Variation/Differenzierung:

- ⊕ Handstandposition kurz halten.
- ⊖ Nach einem Durchgang kurz aufstehen und die Arme und Beine lockern.

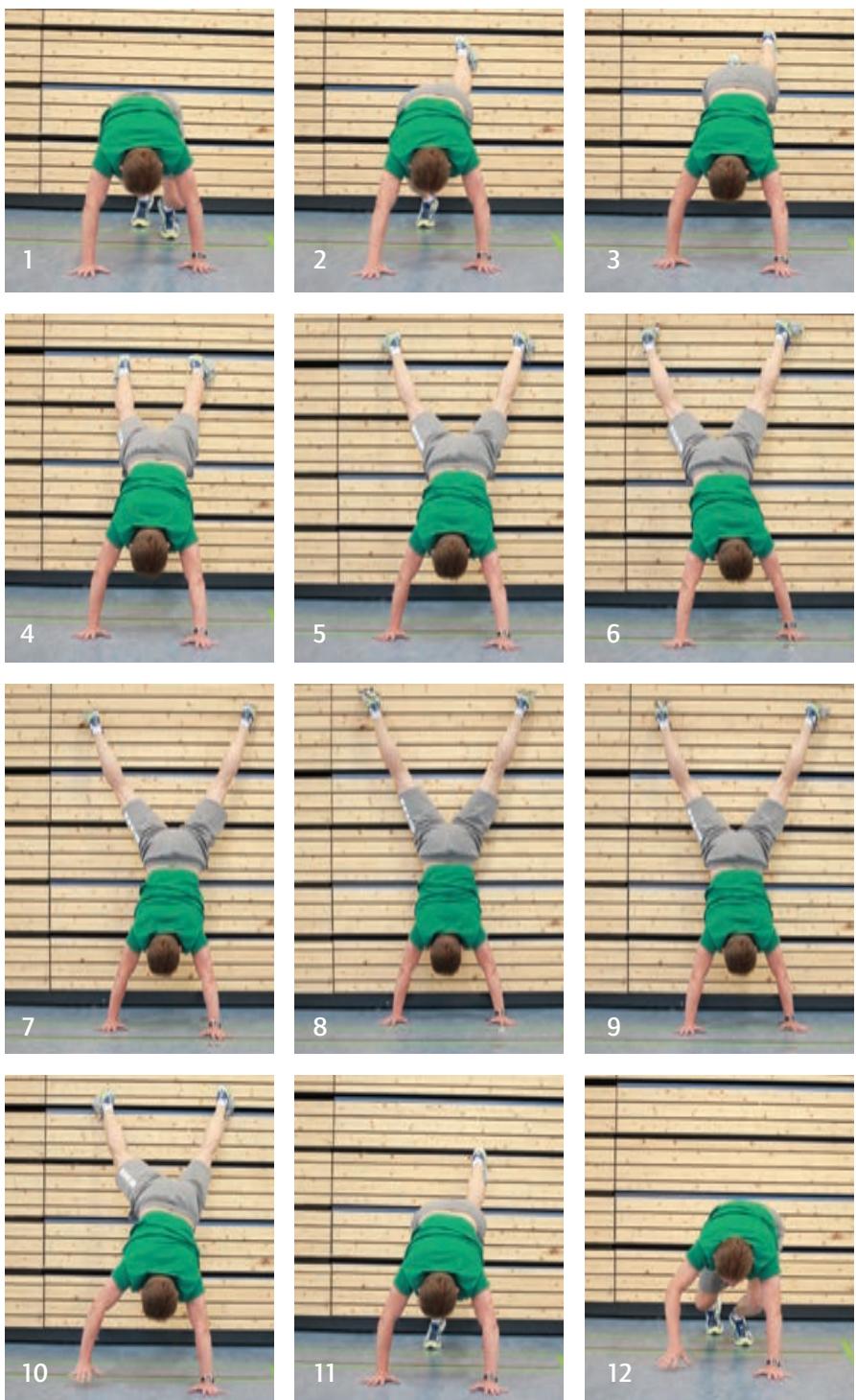


Abb. 96: Wandklettern rückwärts (Wall Climb)