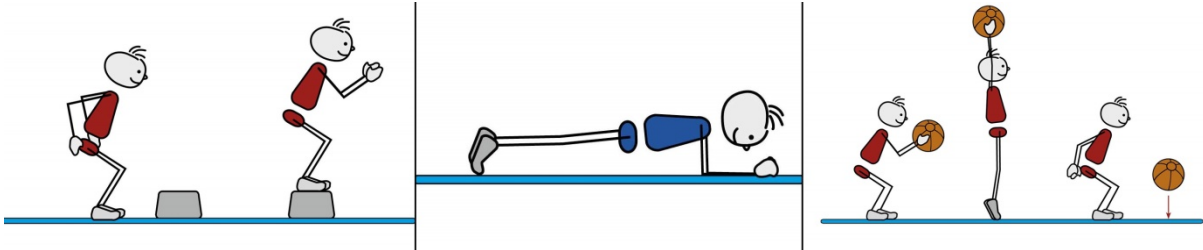




CrossFit – Zirkel



Ziele des Zirkels:

- CrossFit ist ein Trainingskonzept, das aus abwechslungsreichen Funktionsbewegungen mit wechselnden Intensitäten besteht.
- Die CrossFit-Übungen orientieren sich an den Bewegungen, die wir im Alltag benötigen, wie das Ziehen, Drücken, Beugen, Heben sowie Rotieren.
- Ziel des Trainings ist es, nicht nur ausschließlich eine konditionelle Fähigkeit zu trainieren - die Fähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit werden mit koordinativen Fähigkeiten kombiniert.
- Da sich die Übungen vielfältig anpassen lassen, ist das Training sowohl für Einsteiger/-innen als auch für Fortgeschrittene, Männer wie Frauen sowie Jung und Alt geeignet.
- Wichtig ist eine genaue Bewegungskörperausführung, um Verletzungen zu vermeiden.
- Zur größeren Motivation der Teilnehmenden kann für das Training Musik genutzt werden.

Durchführung des Zirkels:

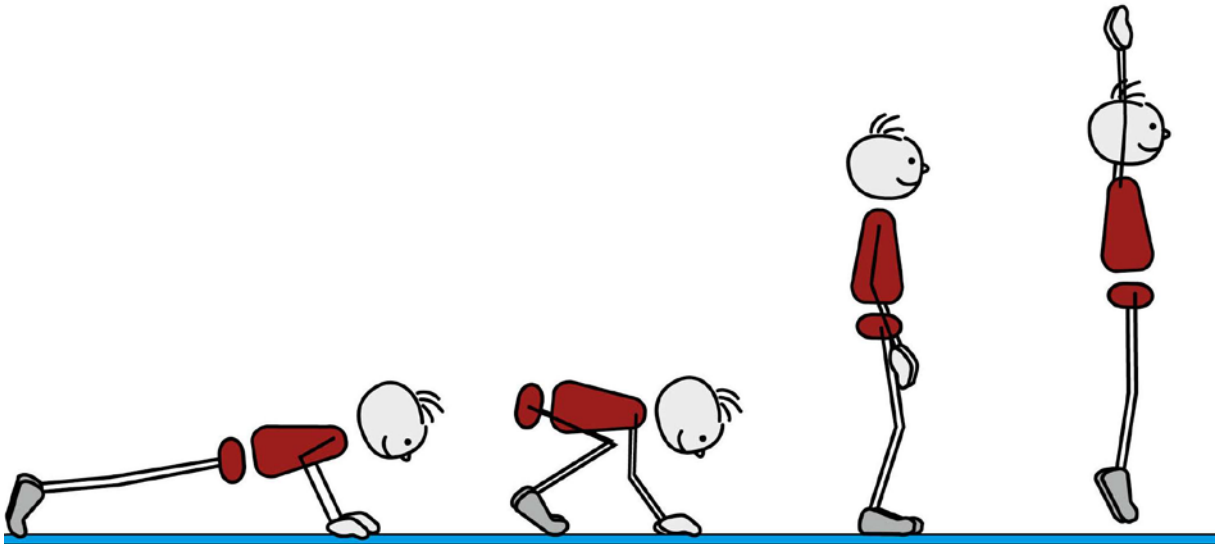
- Jeder/Jede TN führt die Übungen für sich aus.
- Die Anzahl der TN pro Station richtet sich nach der Gesamtanzahl der TN.
- Der Zirkel wird zwei Mal durchlaufen.
- Belastungszeit 45 Sekunden
- Pause 30 Sekunden mit Stationswechsel

Materialien (für max. 21 Personen):

- 9 Matten
- 6 Medizinbälle
- 8 Kästen oder Steppbretter

Ort: Sporthalle

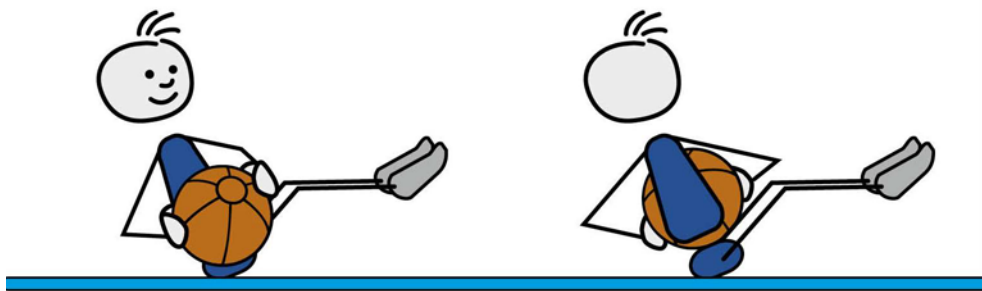
Burpees



Aufgabe:

- Ausgangsposition: Tiefer Liegestütz
- Schwungvoll die Beine anhocken und knapp hinter den aufgestützten Händen platzieren.
- Aus der Hocke hochspringen und die Hände über dem Kopf zusammenklatschen.
- Zurück in die Hocke
- In die Ausgangsposition zurückspringen.

Russian Twist



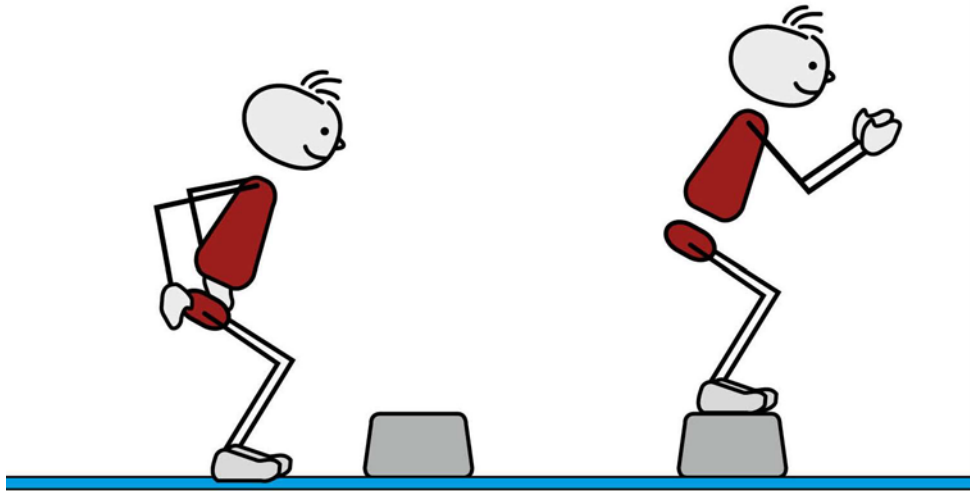
Material:

- Medizinball und Matte

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Sitzend.
- Den Oberkörper mit angehobenen und ausgestreckten, leicht angewinkelten Beinen zurücklehnen.
- Der Medizinball wird vor der Brust gehalten.
- Den Oberkörper nach links und rechts rotieren und mit dem Ball kurz den Boden antippen.

Box Jump



Material:

- Kasten oder Steppbrett

Aufgabe:

- Aus der leichten Hocke mit beiden Beinen abspringen
- Mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Kasten landen.
- Je nach Leistungsstand runtersteigen oder springen.

Bulgarian Lunges



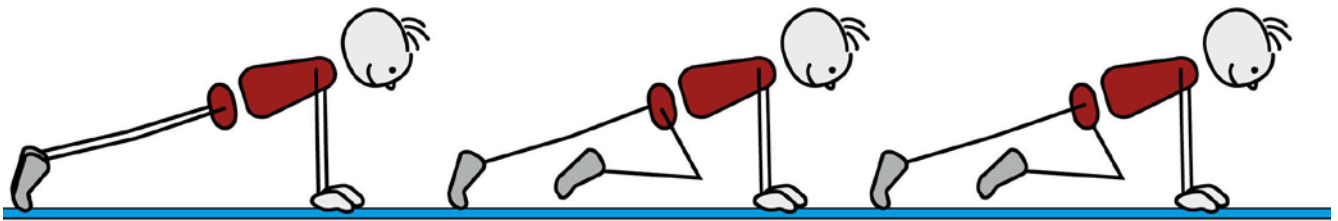
Material:

- Kasten oder Steppbrett

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Ausfallschritt mit hinterem Fuß auf einem Kasten.
- Das vordere Bein wird eine Schrittweite davor platziert.
- Oberkörper aufrecht und die Arme angewinkelt vor dem Oberkörper halten.
- Das vordere Bein wird abwechselnd gebeugt und gestreckt.
- Beinwechsel

Mountain Climber



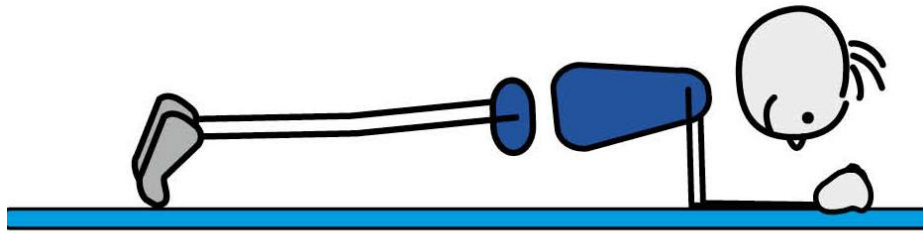
Material:

- Matte

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Obere Liegestützposition mit durchgestreckten Armen.
- Der Rücken ist gerade, die Schultern befinden sich über den Händen.
- Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb ziehen.
- Das hintere Bein bleibt gestreckt.

Plank



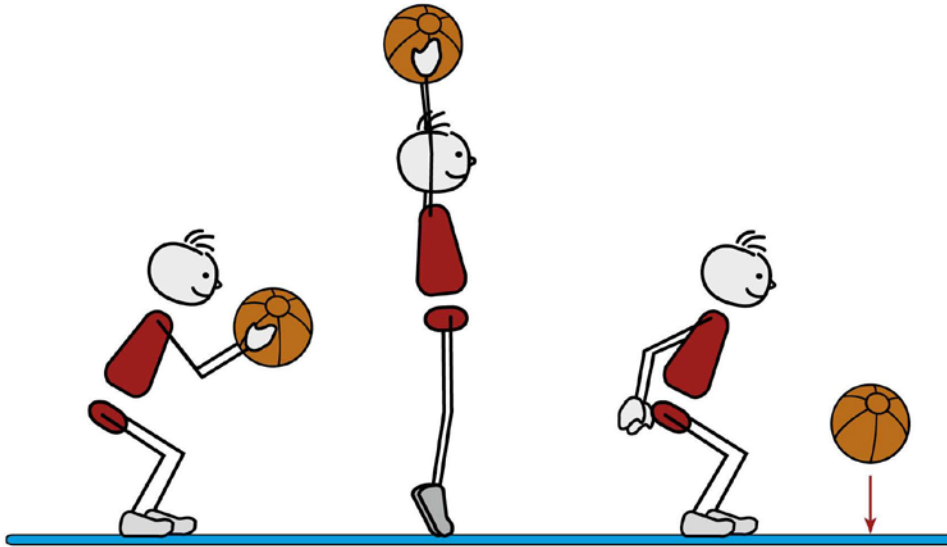
Material:

- Matte

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Die Ellbogen werden aufgestützt und die Beine nach hinten ausgestreckt.
- Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Fersen eine Linie.
- Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und der Blick ist Richtung Matte gerichtet.
- Diese Position wird für die Dauer der Übung beibehalten.

Slam Ball



Material:

- Medizinball

Aufgabe:

- In der tiefen Kniebeuge den Medizinball vor der Brust halten.
- Anschließend die Beine strecken und den Ball über den Kopf führen.
- Den Ball explosiv auf den Boden prellen,
- Dann wieder in die Kniebeuge gehen den Ball auffangen.