



Hyrox

Das Fitness Race für Jedermann

Vorbemerkungen/Ziele

Hyrox wurde als Indoor-Eventsport entwickelt. Bei dieser Fitness-Competition werden 8 x 1 km gelaufen und dazwischen 8 verschiedene Workouts bzw. Übungen absolviert. Beim Hyrox-Training werden funktionelles Krafttraining, Ausdauertraining und hochintensives Intervalltraining miteinander kombiniert. Die Workout-Übungen dieser Praxiseinheit sind so konzipiert, dass die Übungen in der Stunde leicht umgesetzt und der vorhandenen Materialausstattung angepasst werden können. Die Übungen tragen schwerpunktmäßig zur Förderung der Ausdauer, der Ganzkörperkräftigung und der Kraftausdauer bei. Die Übungsleitung sollte bei den Workout-Übungen Differenzierungsmöglichkeiten (Gewichte, Übungsausführung) anbieten, um jedem bzw. jeder Teilnehmer*in ein optimales Training anbieten zu können. Weitere Informationen zu Hyrox gibt es unter: <https://hyrox.com/what-is-hyrox>
Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Begrüßung und Information**
- Die Teilnehmer*innen (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit. Einstieg in das Stundenthema:

„Heute führen wir ein intensives Training zur Förderung der Ausdauer und der Ganzkörperkräftigung durch. Das Training besteht aus Ausdauerbelastungen und Workout-Übungen.“

- **Laufen und „Hampelmann“ im Wechsel**
- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Die TN laufen in einem eigenen moderaten Tempo auf der Stelle und führen im Anschluss „Hampelmänner“ aus.

Die Laufphase beträgt 20 Sekunden, dann folgt der „Hampelmann“ mit 4 Wiederholungen.

Im Anschluss wird wieder zur Laufphase gewechselt.

Rahmenbedingungen

- Zeit:**
60 Minuten
- Teilnehmer*innen (TN):**
Erwachsene sowie junge Menschen ab 16 Jahren mit Workout-Vorerfahrungen und einer fundierten Grundlagenausdauer
- Material:**
Eventuell eine Matte je TN, Pylonen zur Streckenmarkierung
2 Hanteln/Kettlebells je Person, 1 Sandsack/gefüllter Rucksack je Person, 1 Slam Ball/Medizinball je Person
- Hinweis:** Gewichte anhand der Leistungsfähigkeit der TN auswählen
- Ort:**
Indoor und Outdoor, Sport- und Gymnastikhalle

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einleitung der Stunde und Informationsweitergabe an die TN
- ✔ Der Fokus der Stunde liegt auf zwei Ausdauer-einheiten und vier Workout-Übungen.
- ✔ Es ist darauf zu achten, dass die TN genügend Platz haben, um die Übungen durchzuführen.
- ⊙ Aktivierung Herz-Kreislaufsystems
- ✔ Bei ausreichenden Platzverhältnissen besteht die Möglichkeit, im Kreis zu laufen.
- ✔ **Übungshinweise:**
 - Insgesamt 6 Lauf-„Hampelmann“-Wechsel durchführen
 - Während des Laufens die Arme locker mitschwingen.

Fitness
07.2022

Stundenverlauf und Inhalte

● Schulterroller

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Aus der physiologischen Haltung im Stand werden beide Schultern zeitgleich etwas nach oben, Richtung Ohren gezogen, um sie dann Richtung „Hosentaschen“ nach hinten zu rollen und anschließend in die Ausgangsposition zurück zu bringen.

Die Übung langsam und fließend durchführen.



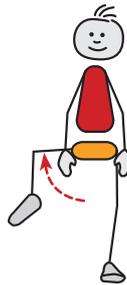
● Hüftkreise

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

In der physiologischen Haltung im Stand ist das linke Bein das Standbein. Die Arme liegen entspannt dem Oberkörper an.

Das rechte Bein wird nach vorne angehoben, angewinkelt in einem Halbkreis nach hinten geführt und zurück in Ausgangsposition gebracht.

Es werden sechs „Halbkreise“ hintereinander ausgeführt und dann die Bewegungsrichtung gewechselt.



● Laufvariationen

- Eine Strecke von ca. 30 m wird mit Pylonen markiert.

Die TN führen auf der markierten Strecke folgende Laufvariationen aus:

- Vorwärtslauf
- Rückwärtslauf
- Hopselauf vorwärts
- Hopselauf rückwärts

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● 500 m–Lauf

- Die TN laufen Runden nach einer vorab festgelegten Distanz.

Der Lauf wird von jeder bzw. jedem TN mit 75% der individuellen Belastungsfähigkeit (Intensität der Laufgeschwindigkeit) durchgeführt.

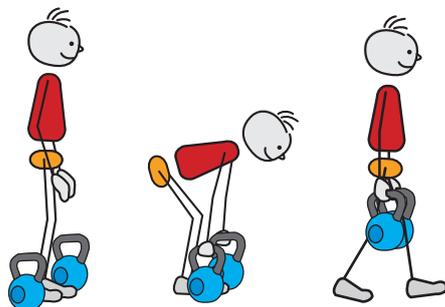
● Workout 1 – Farmers Carry

- Jede*r TN erhält zwei Hanteln oder Kettlebells. Eine Distanz von 200 m wird mit Pylonen markiert.

Die Füße stehen hüftbreit und der Oberkörper befindet sich in einer aufrechten Position. Die Gewichte werden rechts und links neben den Füßen platziert.

Die Beine werden gebeugt und die Gewichte mit geradem Rücken angehoben, um sie über eine vorgegebene Distanz zu tragen.

Die Arme sind während des Tragevorgangs leicht gebeugt und liegen am Oberkörper an. Die Hände befinden sich ungefähr in der Mitte der Oberschenkel.



Absichten und Hinweise

- ◎ Mobilisation des Schultergürtels

✔ Übungshinweise:

- 2 Übungssätze mit je 8 Wiederholungen
- Darauf achten, dass der Kopf in der physiologischen Position gehalten wird.
- Die Füße stehen parallel und werden gleichmäßig belastet.

- ◎ Mobilisation der Hüfte und Förderung der Stabilisation

✔ Übungshinweise:

- 1 Übungssatz je Bein besteht aus jeweils 6 „Halbkreisen“ in beide Richtungen
- Nach einem Übungssatz das Standbein wechseln.
- Der Kopf befindet sich während der Übung in einer physiologischen Position.
- Das Standbein ist leicht gebeugt.

- ◎ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und systematische Vorbereitung auf den intensiven Hauptteil

✔ Übungshinweise:

- Die vier Laufvariationen jeweils 2 Mal wiederholen.
- Die TN laufen im eigenen moderaten Tempo.

- ◎ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

✔ Durchführungshinweise:

- 2 Lauf-Wiederholungen mit jeweils 90 Sekunden aktiver Pause
- In der aktiven Pause auf keinen Fall hinsetzen!

- ◎ Kräftigung der Nacken- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Handgriffkraft

- ✔ Das Gewicht nach der individuellen Kraftleistungsfähigkeit der TN auswählen.

✔ Übungshinweise:

- 3 Runden je 200 m mit 1 Minute aktiver Pause zwischen den Runden
- Die Schultern bleiben während der Übung entspannt, die Arme sind leicht gebeugt und der Kopf und Oberkörper befinden sich in einer physiologischen Haltung.
- Die Körperspannung wird gehalten und das Anheben der Gewichte erfolgt aus den Beinen.

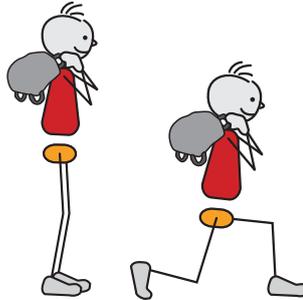
Stundenverlauf und Inhalte

● Workout 2 – Sandbag Lunges

- ☉ Jede*r TN erhält einen Sandsack bzw. einen gefüllten Rucksack. Eine Distanz von 50 bis 100 m wird mit Pylonen markiert.

Der Sandsack bzw. Rucksack wird (evtl. mit gegenseitiger Unterstützung) so auf dem Rücken platziert, dass er beide Schultern berührt. Jede*r TN steht in einer hüftbreiten, den Oberkörper aufgerichteten Position.

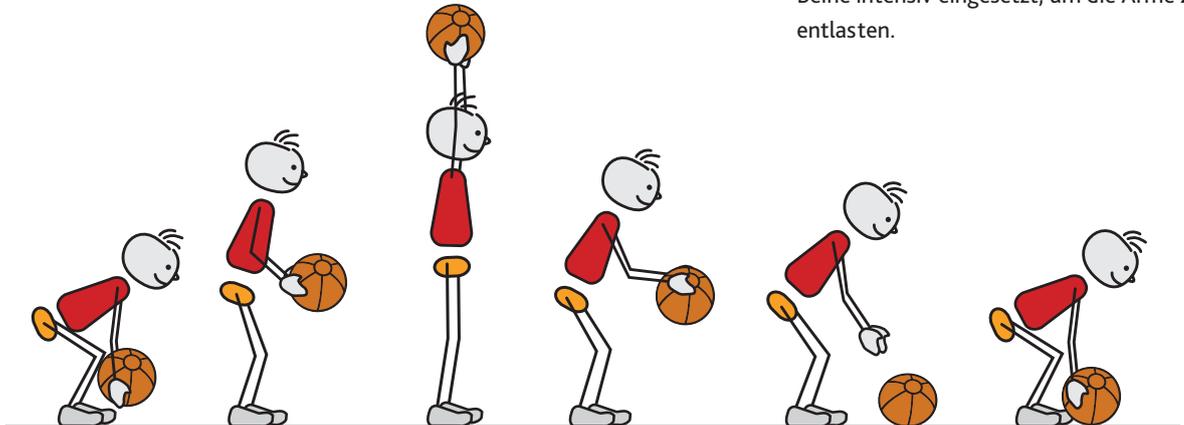
Das linke Bein ist das Standbein. Mit dem rechten Bein wird ein Ausfallschritt nach vorne ausgeführt, wobei das hintere Bein mit dem Knie den Boden berührt. Nach dem Bodenkontakt wird umgehend durch Druck auf den Vorderfuß des rechten Beines wieder die Standposition eingenommen. Anschließend wird der Ausfallschritt nach vorne mit dem linken Bein ausgeführt.



● Workout 3 – Slam Balls

- ☉ Jede*r TN erhält einen Medizinball oder Slam Ball.

Die Füße werden hüftbreit aufgestellt. Der Medizinball wird mit beiden Händen über den Kopf gebracht, so dass eine Streckung des Oberkörpers erfolgt. Im Anschluss wird der Ball auf den Boden „gestoßen“, so dass er leicht hochprellt. Gleichzeitig wird eine Kniebeuge ausgeführt, um den Ball mit den Händen wieder aufzunehmen und in die gestreckte Ausgangsposition zurückzukehren.



● 500 m–Lauf

- ☉ Die TN laufen Runden nach einer vorab festgelegten Distanz.

Der Lauf wird von jeder bzw. jedem TN mit 75% der individuellen Belastungsfähigkeit (Intensität der Laufgeschwindigkeit) durchgeführt.

Absichten und Hinweise

- ☉ Kräftigung der Oberschenkel-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur

- ☑ Das Gewicht sowie die Distanz nach der individuellen Leistungsfähigkeit der TN auswählen.

☑ Übungshinweise:

- Die Übung wird über eine Distanz von 50 bis 100 m durchgeführt.
- Das vordere, gebeugte Knie immer stabil halten.
- Beim Aufrichten die Hüfte strecken.

☑ Differenzierungsmöglichkeiten:

- Weniger tiefe Ausfallschritte ausführen.
- Im Stand eine kurze Pause machen, ehe mit dem nächsten Ausfallschritt begonnen wird.

- ☉ Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur sowie der unteren Rumpfmuskulatur

- ☑ Das Gewicht nach der individuellen Leistungsfähigkeit der TN auswählen.

☑ Übungshinweise:

- Die Übung 90 Sekunden durchführen.
- Idealerweise werden Oberkörper und die Beine intensiv eingesetzt, um die Arme zu entlasten.

- ☉ Verbesserung der Ausdauerfähigkeit

☑ Durchführungshinweise:

- 2 Lauf-Wiederholungen mit jeweils 90 Sekunden aktiver Pause

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Aus-Gehen“

- Die TN bewegen sich frei umher.

Die TN gehen in ihrem eigenen Tempo kreuz und quer umher und schwingen dabei ihre Arme locker mit.

Die Arme und Beine während des Gehens locker ausschütteln und/oder auch mit den Handflächen sanft ausklopfen.

AUSKLANG (15 Minuten)

● Kopfdrehung

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Die TN nehmen stehend eine aufrechte Körperhaltung ein. Den Kopf nach links drehen und diese Position kurz halten. Dann den Kopf wieder in die physiologische Haltung bringen. Aus dieser Position den Kopf sanft nach vorne neigen und kurz halten, danach den Kopf wieder aufrichten. Im Anschluss die Abfolge zur rechten Seite ausführen.

● Kleine Windmühle

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

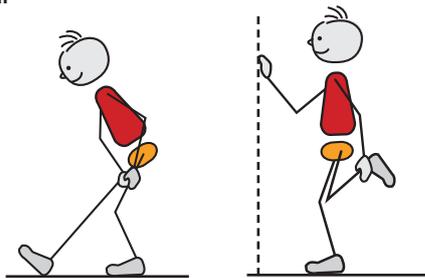
Die TN nehmen einen hüftbreiten Stand ein und legen ihre Hände auf den Schultern ab. Die Ellenbogen führen die Bewegung vorwärts- und rückwärts-kreisende Schultern aus.



● Dehnung der Beinmuskulatur

- Die TN stehen in der Blockaufstellung vor der ÜL.

Im Stand die Beinrückseite und Beinvorderseite dehnen. Die jeweilige Dehnungsposition einnehmen und halten.



● Gemeinsamer Stundenabschluss

- Die TN und die ÜL treffen sich im Innenstirnkreis.

Gemeinsam werden als „Blitzlicht“ die Erfahrungen der Hyrox-Einheit zusammengetragen.

Die TN räumen die genutzten Geräte gemeinsam weg.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt einen Ausblick auf die nächste Hyrox-Trainingseinheit.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Belastungsintensität herunterfahren, Lockerung der beanspruchten Muskulatur, Übergang des belastungsintensiven Schwerpunkts zum ruhigen Stundenteil

- ⊙ Dehnung der beanspruchten Nacken- und Schultermuskulatur

✓ Übungshinweise:

- Die Übung mit einer Wiederholung zu jeder Seite ausführen.
- Die Übung langsam und vorsichtig durchführen.
- Die Drehung und Neigung des Kopfes erfolgt im eigenen Ermessen jeder bzw. jedes TN und nach dem eigenen Wohlbefinden.

- ⊙ Mobilisation des Schulter-Nacken-Bereichs

✓ Übungshinweise:

- Die Bewegungsrichtung nach 30 Sekunden wechseln.
- 3 Wiederholungen je Bewegungsrichtung.
- Die Schulterkreise als fließende Bewegung ausführen.

- ⊙ Dehnung der Muskulatur der Beinrückseite und Beinvorderseite

✓ Übungshinweise:

- Darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt und es auch zu keiner Hohlkreuzbildung kommt.
- Die jeweilige Dehnungsposition 12–15 Sekunden halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2 Mal

- ⊙ Gemeinsamer Abschluss der Stunde, Reflexion der Stunde, Wegräumen der Geräte, Interesse und Motivation wecken

