

01. Juni 2022

AK 5: Crosstraining

Schwerpunkt:	Sekundarstufe II
Zeitblock:	10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	Halle 4
Referent/in:	Christian Böcker / Maximilian Keusen

CrossTraining ist eine Trainingsmethode bei der in Kombination die Kondition, das Durchhaltevermögen, die Willensstärke sowie die Koordination in alltagsnaher Anwendung verbessert werden soll. Durch das wieder entdecken alter Trainingsmethoden werden die Inhalte des Turn-Grundlagentrainings mit einem Spaß-Quäl-Faktor neu gelernt. Mit hohen Intervallen wird für das Herz-Kreislauf-System, sowie die Fettreduktion und Muskelaufbau trainiert. Eine Trainingseinheit ist in 3 Teile unterteilt, Erwärmung / Mobilisation, (Techniktraining), Hauptteil und Cool-Down.

Das Training ist ein Zirkeltraining, bei dem Anzahl und Häufigkeit individuell bestimmt werden kann. Auch Belastungsdauer und Pausenzeiten können von Einheit zu Einheit variable gewählt werden. Das Workout kann auf Zeit und Wiederholungsanzahl aufgebaut werden, bedeutet eine Übung kann so lange durchgeführt werden, bis die Anzahl der vorgegebenen Wiederholungsanzahl x erreicht ist oder bis die Zeit x abgelaufen ist.

Bei der Methode auf Wiederholungszahlen geht der Trainierende weiter zur nächsten Station. Wenn das Workout auf Uhrzeiten basierend ist, wird im Anschluss der Zeit eine Pause von x gewährt. Ein großer Vorteil des Zirkeltrainings ist, dass viele Personen gleichzeitig angesprochen werden.

Ablauf des Workshops

Einleitung in das Thema CrossTraining

Bei der Erwärmung werden alle Körperteile beansprucht und bewegt. Dies regt die Durchblutung an und soll an das jeweilige Workout angepasst werden. Durch die Mobilisation steuert man die Muskeln und Gelenke an, welche im Workout angesteuert werden, ggf. kann man die Übung in leichter Form auch schon als Mobilisation nutzen und entsprechend korrigieren (Techniktraining).

Das Workout (der Hauptteil) setzt sich aus mehreren Stationen, welche eine gewisse Zeit der Belastung / Pause beinhaltet und mehreren Durchgängen, zusammen. Je

nach Gruppe sollte man schauen, dass es eine Möglichkeit der Steigerung / Schwierigkeitsgrad Erhöhung gibt.

Beim sog. Cool-Down, kann eine Art Mobilisation oder Dehnen stattfinden. Dies geschieht meist in einer Kreisform, TN können die Übungen vormachen / wählen oder gezielte Übungen werden vom ÜL vorgegeben. Zum Ende soll der Puls wieder sinken (ca. 100 Schläge / Min).