

# Sportlehrerkonferenz 2017

## Fit in the Box - Crosstraining im Sportunterricht

Referent: Max Krüger

### Was heißt Crossfit?

Der revolutionäre Fitnesstrend Crossfit ist innovativ, intensiv, effektiv und dennoch Oldschool. Crossfit ist eine neue Mixtur aus Gewichtheben, Turnen und Ausdauertraining. (Revolution des Ausdauer-/Krafttrainings)

Entstanden ist dieses Trainingsprinzip/diese Sportart um 1995 unter dem Highschool-Lehrer Greg Glassmann, der es als „Ständig variierende funktionelle Bewegungen, ausgeführt bei hoher Intensität“ definiert.

### Erwärmung - Spiele

**Pizza-Game:** Kinder balancieren Gegenstand (Ball etc.) bei ausgestrecktem Arm auf der Handfläche, während sie sich im abgesteckten Raum bewegen und versuchen den Gegenspielern den Gegenstand aus der Hand zu schlagen.

Fällt der Gegenstand, wird eine vorgegebene Übung (Liegestütz, Sit up, Burpee etc.) ausgeführt, bevor der Spieler weiter teilnimmt.

**Burpee-Ball:** Zwei Teams stellen sich in einem begrenzten Feld, das in der Mitte geteilt (Bänke, Netz) ist, gegenüber auf. Der Spielball/Bälle (1kg-2kg Medizinball) wird nun von den Spielern mit einer Kniebeuge und einem leichten Druckwurf über die Begrenzung ins gegnerische Feld gebracht. „Werfer“ führt nach dem Druckwurf einen Burpee aus.

Ähnlich dem „Ball über die Schnur“-Spiel. Gewonnen hat das Team mit den wenigsten Ball-Bodenkontakten.

### Zirkeltraining Kraftausdauer

Intervall: 1 Minute Training 30 Sekunden Pause

<b>Übung Crosstraining</b>	<b>einfache Variante</b>
1. Push up (Liegestütze)	Knee-push up (Frauen-Liegestütze)
2. Air Squat (Kniebeuge)	Jump Squats
3. Sit up	Butterfly Sit up
4. Wall Ball	reduziertes Gewicht
5. Double unders (Seil)	Single unders
6. Handstand Push-up	Pike Push-up
7. Burpee	Half Burpee

### **Ausschnitt „Workout of the Day“**

Cindy - 20 min Zeit so viele Runden wie möglich von 5 Klimmzügen, 10 Push ups ,  
15 Air Squats

Abgewandelte Version - 10 min 5 Push ups , 10 Sit ups , 15 Air Squats

### **Cool Down/ Stretching**

Igel-ball in Partnerübung als Entspannungs- und Lockerungsübung.

### **Zusätzlich Quelle :**

„Die Sporthalle als Fitness-Studio-Stationskarten Kraft“, Bettina Frommann, Hofmann-Verlag

ISBN 978-3-7780-9000-8

(Enthält Partnerübung Erwärmung/“Raufspiele“ + Partnerübung Entspannung)