

4XF

CrossTraining

Kuschel-Fitness war gestern ...!

Beim Crosstraining geht jeder an seine Grenzen!

Fitnessstraining auf das Wesentlichste reduziert!

***Nutzung einfacher Geräte wie Barren, Reck,
Sprossenwand, Medizinbälle, Taue, Kästen,
Klimmzug- und/oder Reckstangen, Springseile,
Sprossenwände, Turnkästen, Turnringe,
Langhantelstange, Kugelhantel/Kurzhan-
tel etc.!***

***Deutliches Absetzen vom Training in modernen
Fitnessstempeln!***

YOUR
WORKOUT
IS OUR
WARM-UP

If you still look pretty afterward,
you didn't do it right.



motivationintohabit | tumblr

Was ist CrossTraining?



- Neue Kombination funktionaler, klassischer Übungen (z. B. Klimmzug, Liegestütz, Kniebeuge) des **Turnens** (z. B. Aufschwünge, Stützübungen), der **Leichtathletik** (z. B. Sprints, Sprünge) und des **Gewichthebens** (Umsetzen, Reißen)
- **Funktionelle Bewegungsabläufe** (physiologische Bewegungsmuster) -> **Training von Muskelketten (Multi-Joint-Training)**
- **Elementare Übungen** mit **eigenem Körpergewicht** oder **Hilfsmittel/Trainingsgeräten**
- **Hohe Effizienz und Intensität** durch Berücksichtigung aller 4 Teilaspekte der Kondition (Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit)
- **Einsatz im Leistungs- sowie Breitensport**
- **Bewegungsanforderungen** wie Laufen, Aufstehen, Rennen, Springen, Heben, Ziehen, Stoßen und Rotationen etc.
- Individuell an die Bedürfnisse des Trainierenden **angepasstes Training**



Begrifflichkeiten

- CrossFit
- CrossFitness
- CrossTraining
- CrossX
- X-Fitness
- CrossAthletics
- Athletic Training
- Functional Training
- Functional Fitness
- Original Bootcamp
- Outdoor Bootcamp
- Outdoor FitCamp
- Outdoor Circuit

Entwicklung des Trends - Die geschützte Marke „CrossFit“



- „**CrossFit**“ ist eine Marke innerhalb des CrossTraining, ein geschützter Name.
- Mit diesem Kurznamen dürfen nur lizenzierte Partner dieses Unternehmens arbeiten.
- Der Begriff CrossTraining hingegen ist nicht geschützt und kann frei benutzt werden.
- Der Amerikaner **Greg Glassman**, ein ehemaliger Leistungsturner, entwickelte das Konzept „CrossFit“. Er eröffnete **1995 die erste Crossfit-Halle** in den USA. Sein Inventar bestand aus einfachsten Geräten wie zum Beispiel Kletterseile, Klimmzugstangen, Kugelhanteln, Turnringen und Holzkisten.
- Die Idee Fitnesstraining auf das Wesentlichste zu konzentrieren machte Glassman zu einem erfolgreichen Unternehmer. Inzwischen gibt es weltweit schon **über 5.000 lizenzierte Partner**, die CrossTraining unter dem geschützten Namen „CrossFit“ anbieten.
- Diese lizenzierten CrossTraining -Angebote findet man nicht, wie man vermuten könnte, vornehmlich in Fitness-Studios, sondern in Crosstraining-Boxen oder -Hallen. Die CrossTraining-**Boxen**, die sehr puristisch und mit wenigen, einfachen Geräten ausgestattet sind, gründen sich häufig in leerstehenden Räumen von Geschäftsgebäuden oder Lagerhallen.
- Das Flair dieser Gebäude ist für die Boxen kein Nachteil. Im Gegenteil, es wird bewusst gesucht und kommuniziert, da es sich deutlich von modernen Fitnessstempeln - in denen Einrichtung, Kleidung und Ambiente häufig wichtiger sind als das Training – absetzt.
- Mittlerweile ist aus dem Fitnesstrend sogar eine Sportart mit eigenen Wettkämpfen geworden. 2007 fanden erstmals die weltweiten **Crossfit Games** statt. 2012 haben sich 69.000 Freizeitsportler für die Games angemeldet. Vermutlich werden es in 2013 bereits über 100.000 sein.

Zielgruppen



Das neue Crosstraining-Konzept bietet Vereinen nicht nur die Möglichkeit, mit einem neuen Trend fitnessbegeisterte Mitglieder weiterhin an den Verein zu binden, sondern sie können sich auch neue Zielgruppen eröffnen, die sie bisher nicht oder nur schlecht erreicht haben:

- Durch die Erkenntnis, dass man auch im Fitnessbereich mit intensivem und hochintensivem Training nicht nur zeitsparender, sondern auch **sehr effektiv und gezielt trainieren** kann, ist Crosstraining grundsätzlich für alle als Fitnessstraining interessant geworden.
- Crosstraining bietet **jungen Erwachsenen, die aus dem Leistungsbereich einer Sportart ausscheiden**, endlich ein interessantes und herausforderndes Folgeangebot.
- Im Gegensatz zu anderen Fitnesstrends, die überwiegend von Frauen angenommen wurden, werden mit Crosstraining **verstärkt auch Männer** angesprochen.
- Wer sich mit dem Gerätetraining in modernen Fitness- und Wellnessanlagen bisher nicht anfreunden konnte, findet beim Crosstraining eine echte Alternative, bei der **Fitnessstraining auf das Wesentlichste reduziert ist**.
- Wer nicht gerne alleine trainiert, sich aber für bisherige Group-Fitness-Formate – die sich durch Frontalunterricht und ein durch Beats der Musik getaktetes Vormachen des Trainers und Nachmachen der Teilnehmer bestimmt waren – nicht begeistern konnte, findet mit Crosstraining ein sehr einfaches, bodenständiges und forderndes Training in der Kleingruppe (personal-group-training).



Was ist anders bei CrossTraining?

- Gruppengefühl im Training
- Teamspirit
- Spaß/Quäl-Faktor
- Community
- Soziale Netzwerke
- Moderne Kommunikation
- Statussymbol/Elitäres Denken
- Ernährungsphilosophie
- Mehr als nur Sport: Lifestyle
- An die Grenze gehen
- Klientel mit mittlerem/höherem Bildungsniveau/Sozialstatus
- Auf das wesentliche reduziert: Outfit und/oder Einrichtung nebensächlich

**Auswirkungen auf
das Marketing!**



Bedeutung für den Fitnessmarkt

- Boom auf der **FIBO 2012** und **2013**
- Alle einschlägigen Fachzeitschriften berichten regelmäßig (Fit For Fun, Men's Health)
- REEBOK hat sich über den Trend saniert und schreibt erstmals wieder schwarze Zahlen
- häufig in **leerstehenden Räumen von Geschäftsgebäuden** oder **Lagerhallen**, da es den **auf das wesentliche des Trainings reduzierten Charakter** von CrossFitness betont
- Viele Fitnessstudios bauen ihre Räumlichkeiten um
- mittlerweile über 5.000 lizenzierte Partner weltweit, die CrossFitness unter dem geschützten Namen „CrossFit“ anbieten
- Das Fitnessstudio der Zukunft sieht eher aus wie eine **TURNHALLE**; **hochmoderne** und **hoch technisierte Fitnesstrainingsgeräte** müssten **ersetzt** werden, durch Gymnastikbälle, Medizinbälle, Gymnastikmatten, Bänke und Seile
- Das Konzept des CrossTrainings und Functional Trainings verlangt von **Fitnessstudios** einen weitaus **größeren Umdenkprozess als von Vereinen**, da es sich statt isoliertem Training einzelner Muskeln, wie beim Gerätetraining im Studio, vielmehr an Alltags- und Sportbewegungen orientiert.

Bedeutung für die Sport- und Turnvereine

CrossTraining kann überall durchgeführt werden – in der Halle (indoor), wie auch im Freien (outdoor)



im Freien (outdoor)

- CrossFitness-Übungen, die ohne Geräte durchgeführt werden
- Übungen, zu deren Durchführung man das nutzen kann, was man vor Ort vorfindet (z. B. Treppen, Geländer, Mauern etc.).

in der Turnhalle (indoor)

- bereits fast alle Geräte, die im CrossFitness-Training verwendet werden, vorhanden
- Barren, Reck, Sprossenwand, Medizinbälle, Taue, Kästen, Klimmzug- und/oder Reckstangen, Springseile, Sprossenwände, Turnkästen, Turnringe, Langhantelstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.

Effizienz und Zeitersparnis durch hochintensives und gezieltes Training erreicht eine breite Interessentenspanne

Turn- und Sportvereine haben mit diesem Trend eine außerordentlich gute Ausgangsposition, da sie direkt auf einen Großteil der benötigten Geräte sowie auf eine geräumige Halle zurückgreifen können



Die Crosstraining-Einheit

Eine CrossTraining-Einheit sollte wie folgt aufgebaut sein:

- **10-15 min Allgemeines Aufwärmen (warm-up, mobility)**
- **10-15 min Spezielles Aufwärmen und Technik**
- **20-30 min TagesTrainingsProgramm (Workout of the day – WOD)**
- **5-10 min Lockern/Dehnen/Faszienmassage**

Beispiele für Tages-Trainingsprogramme (Workout of the Day – WOD)

Im CrossTraining wird in den Tages-Trainings-Programmen (WOD) entweder

- die Gesamtbelastungszeit vorgegeben, in der von den vorgegebenen Durchgängen/Übungen so viele Wiederholungen wie möglich (as many repetitions as possible – AMRAP) absolviert werden,
- die Gesamtwiederholungszahl der Durchgänge/Übungen vorgegeben, die in der kürzest möglichen Zeit (for time) absolviert werden sollen oder
- es werden die Übungen und die Anzahl von Runden mit festgelegten Intervallen (Tabatas) zu den Übungen vorgegeben.

Welches Gewicht bei Übungen mit dem Medizinball, der Kettlebell oder mit der Langhantel zu bewältigen ist, richtet sich nach dem individuellen Leistungsstand des Teilnehmers. Grundsätzlich sind alle Übungen zu differenzieren und an das Fitnessniveau des Teilnehmers angepasst (scaled) durchzuführen.

So viele Wiederholungen/Runden wie möglich in 20 Minuten:

- 5 Klimmzüge (pull-ups)
- 10 Liegestütze (push-ups)
- 15 Kniebeugen (squats)

Auf Zeit:

- Je 50 – 40 – 30 – 20 – 10 Wiederholungen von
- Seilspringen mit Doppeldurchschlag (double unders)
 - Rumpfaufrichten (sit-ups)

Acht Runden mit Intervallen von 20 Sekunden Belastung / 10 Sekunden Pause (Tabata intervals):

- Liegestütze (push-ups)
- Rumpfaufrichten (sit-ups)
- Kniebeugen (squats)



So viele Runden wie möglich in 20 Minuten:

- 5 Stützbeugen am Barren (dips)
- 5 Klimmzüge an der Sprossenwand (pull-ups)
- 10 Kastensprünge (box jumps)
- 10 Liegestütze (push-ups)
- 15 Kniebeugen (squats)
- 15 Liegestütz-Hock-Strecksprünge (burpees)

Auf Zeit:

- 3 Runden:
- 20 Kniebeugen (squats)
 - 10 Liegestütz (push-up)
 - 5 Stützbeugen (dips)
 - 10 Liegestütz-Hock-Strecksprung (burpee)
 - 20 Rumpfaufrichten (sit-ups)
 - 50 Seilsprünge (single unders)

Wie bringen wir den Trend in die Landesturnverbände, Turngaue und Vereine?



- **DTB Akademie: Instructor/in 4XF CrossTraining, Instructor 4XF Outdoor FitCamp**
- **Akademie vor Ort: 4XF - Das Beste aus Functional Training, Cross Training, Outdoor FitCamp & Co. (8 LE)**
- **Im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes 2013, vom 18. bis 25. Mai 2013, findet in Zelt 05 der Turnfest-Messe auf dem Mannheimer Maimarkt der Turnfestwettkampf **CrossFitness „4F-Games 2013“** in der Fitness-Area statt**
- **DTB Übungsleiter Magazin**
 - „Functional Training“ 2009/2010/2012
 - „CrossFitness 2.0 - Der Mega-Trend“ 2013
 - „Original Bootcamp“, „Urban Fitness“ 2013
- **Newsletter - Ratgeber**
- **DTB Homepage**

Wie können Turngaue den Trend in ihre Vereine transportieren?

FORTBILDUNGEN: z.B. 4XF - Das Beste aus Functional Training, Cross Training, Outdoor FitCamp & Co. (8 LE)

CrossTraining-Rahmenwettbewerb „4XF-Games“
z.B. auf Gauturnfesten



4F-Games 2013

Im Rahmen des Internationalen Deutschen Turnfestes 2013, vom 18. bis 25. Mai 2013, fand in Zelt 05 der Turnfest-Messe auf dem Mannheimer Maimarkt erstmals ein Crosstraining-Wettkampf statt:

4F-Games 2013 - Turnfestwettkampf Crosstraining in der Fitness-Area:

Kuschel-Fitness war gestern – Schweiß, Schmerzen und Beats sind heute! Bei dieser Challenge hieß es „Back to the Roots“: athletische Fitnessübungen, wie z. B.

pull-ups (Klimmzüge), sit-ups, push-ups (Liegestützen), box-jumps (Kastensprünge), dips am Barren, rope-jumps (Seilsprünge), burpees etc. erwarteten hier die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

An den ersten vier Tagen des Turnfestes wurden mit WOD's (Workouts Of The Day) bei den Frauen und bei den Männern Tagessieger ermittelt. Jeder konnte sein WOD absolvieren, wann er Zeit hatte. Das WOD dauerte ca. 5 Minuten, doch die Teilnehmer mussten auch etwas Zeit (ca. 15 Minuten) für Vorbereitung, Warm Up, Instruktionen und Auswertung einplanen.

Die jeweils drei Erstplatzierten traten am Freitag zum finalen Workout an. Die Ergebnisse und Platzierungen sind auf Facebook/4FFitness/4F-Games 2013-Turnfestwettkampf Crosstraining oder www.dtb-online.de/gymwelt/fitness-und-trends zu finden.

Die Sieger erwartete nicht nur der Titel „Fitteste Frau / Fittester Mann des Internationalen Deutschen Turnfestes 2013“ sondern auch attraktive Sachpreise. Jeder konnte mitmachen. Dieser Wettbewerb brachte jeden Sportler an seine Grenzen! Doch die Motivation war groß, da alle Teilnehmer zahlreiche Supporter mitbrachten und somit teilweise hunderte Zuschauer den Aktiven zu jubelten.



DTB Akademie vor Ort

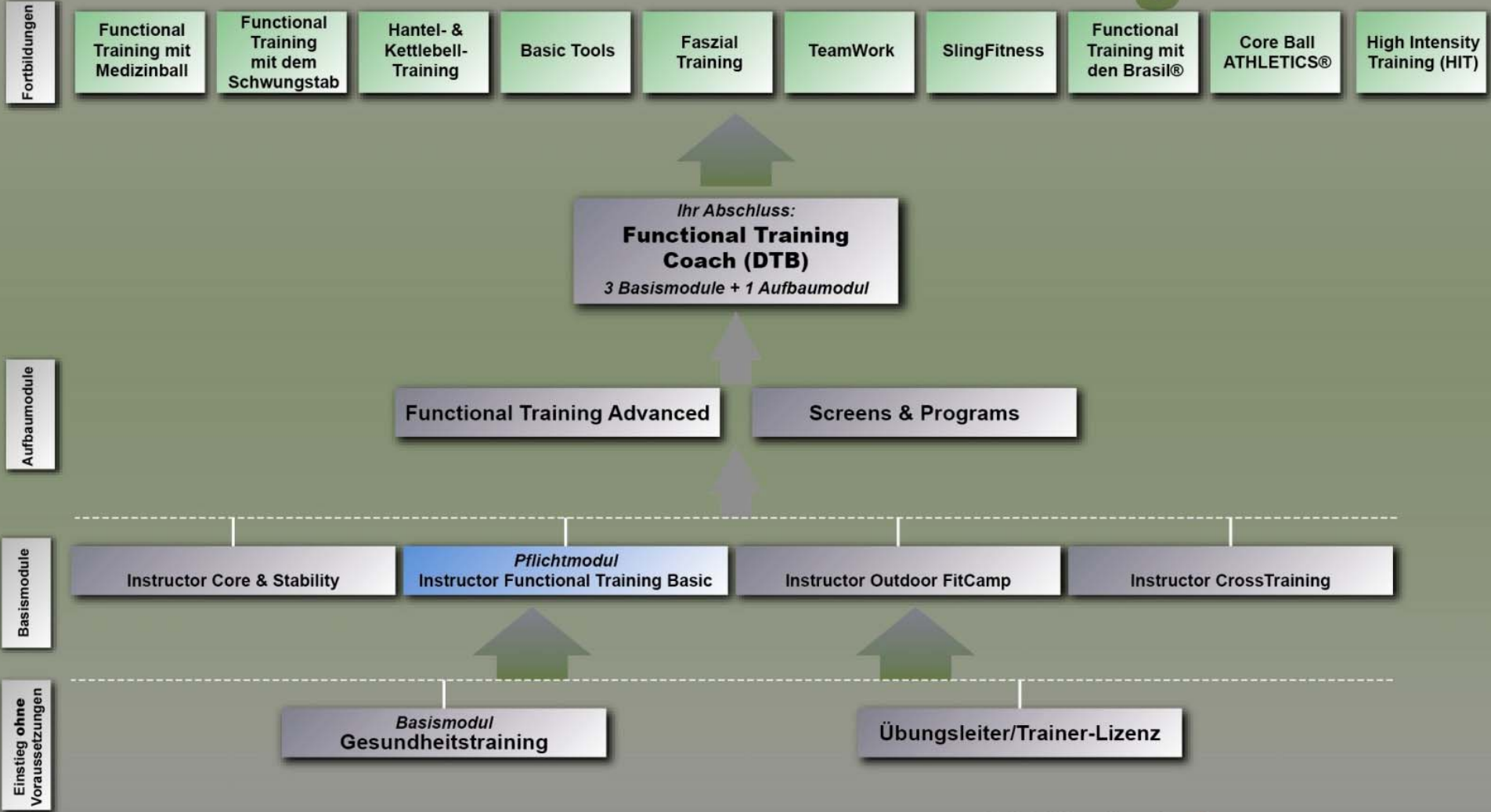
4XF - Das Beste aus Functional Training, Cross Training, Outdoor FitCamp & Co. (8 LE)

Functional Training, Cross Training und Outdoor FitCamp Training sind Begriffe, die im Moment in aller Munde sind. Ein neuer Trend? Ja – obwohl viele Spitzensportler diese Methoden schon seit vielen Jahren erfolgreich praktizieren. Sie bieten eine große Chance für Vereine, da entsprechende Angebote ohne großen Aufwand und ohne neue Geräte einzurichten sind - denn trainiert wird vorwiegend ohne Geräte oder mit Geräten und Materialien, die üblicherweise im Verein vorhanden sind. Diese intensiven Trainings-Programme locken auch Menschen an, die an "normalen" Group Fitness-Angeboten aus unterschiedlichen Gründen nicht teilnehmen wollen, hier seien speziell die Männer genannt, die musik- und taktbetonte Angebote oft nicht gern wahrnehmen. Was steckt hinter dieser Art von Training, bei der jeder individuell trainieren, an seine persönliche Grenze gehen und viel Spaß in der Gruppe haben kann? Was macht diese Trainingsmethoden so erfolgreich? Neben vielen praktischen Beispielen und Übungen für deine Trainingspraxis werden auch die theoretischen Hintergründe des Functional Trainings und Core-Trainings beleuchtet. Ebenso wird die Frage geklärt, wie die Teilnehmer zielgerichtet motiviert werden können, damit das Training für jeden ein Erfolgserlebnis wird. Egal ob Anfänger, Otto-Normalverbraucher oder Fitness-Crack.

Diese Fortbildung wird zur Verlängerung des Qualitätssiegels Pluspunkt Gesundheit.DTB, DTB-Aerobic/Step-TrainerBasic, DTB-Trainer GroupFitness, und DTB-Rückentrainers anerkannt.

4XF 

Functional Training Coach



Instructor/in 4XF CrossTraining

Crosstraining ist der Mega-Trend! Es ist ein extrem herausforderndes Trainingsprogramm, das jeden Sportler mit Sicherheit an seine Leistungsgrenze bringt! Das neue Crosstraining- Programm ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining für Männer und Frauen. Auf den ersten Blick mutet das kombinierte Training aus Turnen, Gewichtheben und Leichtathletik nicht wie eine revolutionäre Trainingsmethode, sondern wie Retro-Gymnastik an; mit Übungen die es schon vor Jahrzehnten gab. Doch neu ist der Mix der traditionellen aber funktionalen Übungen sowie die Art und Weise wie trainiert wird. Durch die Verwendung üblicher Turnhallenausstattung/-geräte und von Alltagsmaterialien (Seile, Autoreifen etc.), ist das Programm mit einfachsten Mitteln von Vereinen, Personal-Trainern und Studios in- und outdoor umzusetzen. Der Trend weg von den typischen, sterilen und immer gleichen Studiogeräten mit ihren geführten, isolierten und wenig variablen Trainingsbewegungen mündet in einem neuen Trend, der eine große Chance für alle darstellt und aufgrund der leichten Umsetzbarkeit in keiner Angebotspalette fehlen sollte.

Inhalte

- Die Crosstraining Philosophie
- Typische Crosstraining-Übungen
- Typische Crosstraining-Geräte: Medizinball, Springseil, Langhantelstange, Turnkasten, Turnringe, Klimmzugstange, Reckstange, Kugelhantel/Kurzhandel etc.
- Workouts Of The Day (WOD's)
- Trainingsplanung
- Crosstraining für Vereine, Personal-Trainer, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Crosstraining-Angeboten

Termine:

- 06. - 07.07.2013 Hamm
- 03. - 04.08.2013 Hamburg
- 05. - 06.10.2013 Mörfelden-Walldorf
- 30.11. - 01.12.2013 Mörfelden-Walldorf

Die genauen Ausschreibungstexte und aktuelle Informationen zur DTB-Akademie gibt's auf unserer Internetseite www.dtb-akademie.de oder können bei den Bildungswerken angefordert werden.



Instructor/in Outdoor FitCamp

Raus aus der stickigen Luft vieler Sporthallen und Fitnesscenter und rein in die freie Natur. Das Outdoor FitCamp bietet Fitnessinteressierten neue Erfahrungen und einen Motivationsschub durch das Training an der frischen Luft. Basierend auf abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen

Trainingsprogrammen, werden Natur, Spaß und hartes Training in Einklang gebracht.

Inzwischen gibt es in zahlreichen deutschen Städten solche Kurse. Das neue, extrem effiziente Outdoortraining in kleinen Gruppen führt die maximal zwölf Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen und begeistert durch sein Gruppenfeeling und die Freude am Erfolg.

Das Training kann unter anderem auf allen Plätzender Stadt und in Parks stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt. Es können

aber auch weitere Geräte, wie z. B. Seile, Hanteln, Medizinbälle, Tubes etc. eingesetzt werden.

Eine FitCamp-Einheit besteht immer aus einem dynamischen Warm-Up, Teamspielen, Zirkeltraining sowie Cool down und Stretching.

Die Weiterbildung vermittelt, wie auf der Grundlage des „Functional Training“ Bewegungsabläufe trainiert werden, wie mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht die Basis für dieses Personal Group Training geschaffen wird, wie mit abwechslungsreichen Trainingseinheiten ständig neue Trainingsreize gesetzt werden können und wie der Instructor die Teilnehmer motivieren und korrigieren sollte, um einen maximalen Trainingserfolg zu gewährleisten.

Inhalte

- Die Outdoor FitCamp Philosophie
- Typische Outdoor FitCamp-Übungen
- Gruppenspiele und -übungsformen
- Aufbau einer Outdoor FitCamp-Einheit
- Trainingsplanung
- Outdoor FitCamp für Vereine, Personal-Trainer, Fitness-Studios
- Planung, Einrichtung, Marketing und Organisation von Outdoor FitCamp-Angeboten



Outdoor FitCamp

Diskussion + Anregungen

