

 DER AUTOR



C. Roth ist Gymnasiallehrer für die Fächer Englisch und Sport. Er ist aktuell Doktorand der Goethe-Universität Frankfurt am Main im Bereich exercise physiology und untersucht die Rolle von (Krafttrainings-)Volumen für Muskelmassenerhalt. Sein Hobby ist es, Fitnessmythen wissenschaftlich zu begegnen.



# INHALT

<b>Grundidee des Crossover-Fitnessstrainings</b>	<b>3</b>
<b>Was die Schüler:innen in dieser Reihe lernen sollen</b>	<b>5</b>
<b>Tabellarischer Überblick - Einheitsverlauf -</b>	<b>6</b>
<b>Tabellarischer Überblick - Lernziele -</b>	<b>7</b>
<b>Übersicht über das Material</b>	<b>8</b>
<b>1. DS - „Fit sein“ - Was bedeutet das für uns?</b>	<b>9</b>
<b>2. DS - Wie können wir beim Crossover-Fitness zielführend trainieren? EMOM &amp; TABATA</b>	<b>12</b>
<b>3. DS - Leistungsdifferenzierte WOD kennen- und ausführen lernen (Skalierung) / Kriterienentwicklung</b>	<b>14</b>
<b>4. DS - Wie können wir gemeinsam ein „gutes“ TABATA WOD erstellen?</b>	<b>16</b>
<b>5. DS - Kriteriengeleitetes Evaluieren des eigenen WOD</b>	<b>18</b>
<b>6. DS - Vorbereitung der Crossover-Games bzw. Übungs- Pufferstunde</b>	<b>20</b>
<b>7. DS - Die Klassen Crossover-Games</b>	<b>22</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>24</b>
<b>Über WIMASU</b>	<b>25</b>
<b>Kurzübersichten</b>	<b>26</b>
<b>Material</b>	<b>29</b>

## IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2021  
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/crossover-fitness>  
 1. Version

Fotos / Illustrationen: C. Roth, Wimasu GmbH  
 Satz / Layout: J. Schäfer  
 Redaktion: J. Veit, C. Walther  
 Autor: C. Roth

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Roth, C. (2021). Crossover Fitness – Entwickle dein eigenes Workout of the Day.  
 Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter  
<https://wimasu.de/shop/crossover-fitness>





# GRUNDIDEE DES CROSSOVER-FITNESSTRAININGS

Crossover-Fitnesstraining lässt sich als **neue und innovative Trendsportart** beschreiben, die bis dato kaum Einzug in die Schule gefunden hat (Adolph, 2012, S. 299; Hery-Moßmann, 2019; Kuhnert, 2015, S. 6). Durch die begriffliche Nähe wird Crossover-Fitnesstraining oftmals mit CrossFit® assoziiert, wobei das CrossFit® als eine Möglichkeit unter mehreren Crossovertrainingsarten, begrifflich durch die Gründer geschützt ist. Folglich wird der Einfachheit halber der neutrale Überbegriff des Crossover-Fitnesstrainings (kurz: „CROFT“ bzw. „Crossover“) genutzt (siehe auch Roth, 2022). So lässt fehlende Vorerfahrung nicht nur auf hohes situationales Interesse hoffen; vielmehr bietet die nahezu grenzenlose Vielfalt an Übungskombinationen (kreativer Charakter) einen motivierenden und wiederkehrenden Anlass zum Sporttreiben und damit eine ideale Gelegenheit, die zugrundeliegenden bewegungsbezogenen (Erfahrungs-)Potenziale zu ergründen (Gerber, 2016, S. 38; Krapp, 1998).

Der Ursprung des Crossover-Fitnesstrainings finden orientieren sich an in den Ursprüngen von CrossFit® in den 1980er Jahren (Cooperman, 2005). Entwickelt von Greg und Lauren Glassman (USA), konstituierte sich das Training zu einer festen Größe im deutschen Fitnessmarkt. CrossFit® wird regelmäßig von Polizei-, Feuerwehr- und Militärangehörigen zur Vorbereitung auf den Einsatz genutzt (Cooperman, 2005).

Das Crossover-Fitnesstraining vereint die Merkmale und Übungsformen des Turnens, Ruderns und Gewichthebens sowie von Leichtathletik und Calisthenics (Schachten, in Burger, 2016).

Ziel der Crossover-Athletinnen und -Athleten ist es, über ein möglichst breites Spektrum von sportmotorischen Fähig- und Fertigkeiten (auch Fitnessdomänen genannt) gleichzeitig fit zu sein. Kaum verwunderlich ist es daher, dass sich – in Abgrenzung zum fitnessorientierten Krafttraining (z.B. Lange, 2013, S. 15f.) – die **Workout(s) of the Day (WOD)** auf nicht-isolierte, intensive Übungen in intervallartiger Durchführung konzentrieren, welche alltägliche Bewegungsmuster imitieren und den ganzen Körper herausfordern. Unter Verweis auf folgende Abbildung sei beispielhaft auf die Durchführung des **Wall Ball Cleans** zu

verweisen, welcher gleichzeitig die Bein-, Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur fordert und damit als „funktional“ ausgewiesen wird.



Abb.: Die Kombination von Squat und Overhead-Press, der sog. Wall Ball Cleans (Roth, 2022).

**Eine typische Trainingseinheit im Crossover-Fitness setzt sich aus verschiedenen Phasen zusammen:**

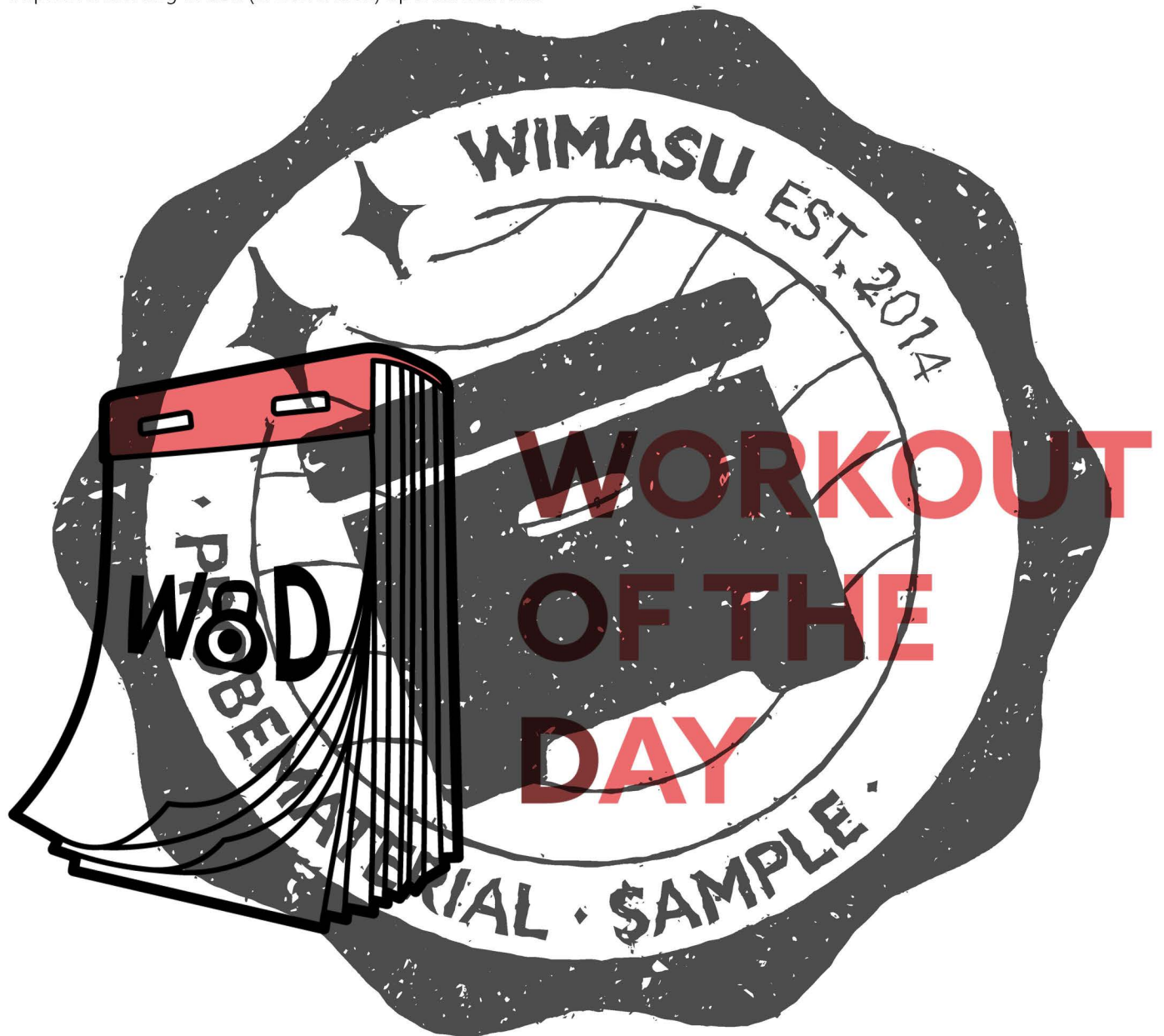
- Warm-up
- Mobility
- **WOD (Workout of the Day)**
- Cool-down

Kernelement des Trainings ist das WOD. Im Gegensatz zur „gängigen“ Praxis im Freizeit- und Wettkampfsport, ist die Nutzung von rein weiblichen Vornamen im Kontext des Schulsportes ausgeschlossen. **Wir betiteln die WOD immer sowohl mit männlichen als auch weiblichen Namen.**

Gleichermaßen zeichnet sich Crossover-Fitnesstraining durch ein **immanentes Sicherheitsdenken** (erkennbar im methodischen Prinzip Sicherheit: Technik ist wichtiger als Intensität), **Abwechslungsreichtum** und **schnelle konditionelle Fortschritte** (Erfolgs erleben) aus. Und auch wenn sich Crossover in seiner ursprünglichen Variante als eines der härtesten Trainingskonzepte der Welt versteht (Kuhnert, 2015, S. 6), bietet die Trainingsform auch Einsteigern passende Trainingsgelegenheiten.



Ein solcher Differenzierungscharakter, welcher im außerschulischen Fachjargon als „Skalierung“ bekannt ist und bspw. über die Übungsanpassung an verschiedene Leistungsstufen erfolgen kann, wird im Crossover-Fitness-training als Selbstverständlichkeit angesehen. Schlussfolgernd ergeben sich daraus ideale Voraussetzungen zur Implementierung in den (erziehenden) Sportunterricht.







# TABELLARISCHER ÜBERBLICK - EINHEITSVERLAUF -

## CROSSOVER-FITNESSTRAINING - ZUM EIGENEN WORKOUT OF THE DAY (WOD)

Wie können wir gemeinsam unsere eigenen Workouts of the Day erstellen?

Doppelstunde	Fokus	Stundenfrage/ thematischer Schwerpunkt
1. DS	Was ist „Cross“ + „Fit(-ness)“? Ein Annäherungsversuch (Eingangstest)	„Fit sein“ - Was bedeutet das für uns?
2. DS	Die Turnhalle zur Cross-Fit-Box umbauen: EMOM & TABATA Die Belastungsnormative (Intensität und Belastungsdichte) anhand verschiedener Workouts kennenlernen	Wie können wir beim Crossover-Fitness zielführend trainieren?
3. DS	Leistungs-differenzierte WOD kennen- und ausführen lernen (Skalierung kennenlernen) Aufstellen von Kriterien eines „guten“ WOD	Was macht eigentlich ein Workout of the Day (WOD) „gut“?
4. DS	Ein eigenes TABATA WOD zusammenstellen	Wie können wir gemeinsam ein „gutes“ TABATA WOD erstellen?
5. DS	Kriteriengeleitetes Evaluieren des WOD und Optimierung	Wie können wir unser WOD optimieren? Eine kriteriengeleitete Evaluation
6. DS	Übungstunde und Möglichkeit zum Ausprobieren anderer WOD	Übungs- und Pufferstunde (kann ggf. wegfallen)
7. DS	Crossover-Games und Ausgangstest Reflexion der Einheit	„Fit sein“ - Inwiefern sind wir wirklich „fit“ geworden?

**Anmerkungen:** Every Minute on the Minute (EMOM) und TABATA sind crossover-spezifische Trainingsmethoden;

\* Sofern ein eigener Übungskatalog zusammengestellt wird, sollte dieser spätestens hier vorliegen.





# 1. DS - „FIT SEIN“ WAS BEDEUTET DAS FÜR UNS?

In der Einführungsstunde erarbeiten die Schüler:innen in einer Gesprächsphase die Begriffe „**Cross**“ und „**Fit(-ness)**“. Dies könnte z.B. über Methodenkarten erfolgen, die in einer Gruppe von 4-6 Schüler:innen beschrieben werden (ca. 5 Karten pro Gruppe). Um Vorwissen und eigene Assoziationen zu aktivieren, bietet sich das Vorschalten einer **Murmelfase** an, wobei durch das Sammeln der persönlichen Interpretationen von „fit sein“ (Plenum) schließlich das hinter den Termini liegende Konstrukt konkretisiert wird. Dieses ist wissenschaftlich nicht eindeutig definiert und wird somit durch persönliche Assoziationen geprägt und ausgefüllt. In der Sekundarstufe II bietet sich eine theoretische Herleitung über eine vorbereitende Hausaufgabe an (Internetrecherche oder Fachtext; bspw. Lange, 2013, S. 16-22).



## AUFGABENSTELLUNG (20 min)

„Jeder von euch hat wahrscheinlich ein unterschiedliches Verständnis davon, was es heißt, „fit“ zu sein. Geht nun bitte in Gruppen zusammen und sammelt, was ihr mit dieser Phrase assoziiert. Haltet eure Ergebnisse auf den Methodenkarten fest. (...) Wer möchte gerne mit der Ergebnisvorstellungen starten? (Visualisierung). (...) So wie ich es verstanden habe, verbindet ihr u.a. die Begriffe Gesundheit, Resilienz (i.S. von Widerstandsfähigkeit), Leistungsfähigkeit, Kraft, Ausdauer, (...) mit der eingangs erwähnten Phrase. Wie passt hier denn der Begriff „Cross“ dazu? (...) All diese Begriffe manifestieren sich auch im Selbstverständnis der Crossover-Fitness-Athleten. Wer hat denn schon einmal von Cross-Fit gehört? (...) In den nächsten Wochen werden wir ausprobieren, was unter Crossover-Fitness und den einzelnen Fitnessdomänen verstanden wird.“

zieht sich kontinuierlich durch die Einheit, wird allen Belastungen vorgeschaltet (Ritual Charakter) und spricht den ganzen Körper an. Für die Lungen sollten kurzerhand die wichtigsten Fehler, die es zu vermeiden gilt, angemerkt und in der ersten Stunde in einer Paarbeobachtungsphase gegenseitig korrigiert werden

- vermeiden, dass das Knie nach innen kollabiert
- Rücken bleibt gerade

Jede Übung wird hierbei **mind. 30 Sekunden** durchgeführt. Rope und Jumping Jacks steigern über die Zeit die Geschwindigkeit.

**Das Aufwärmen erfolgt ritualisiert identisch in jeder der folgenden Stunden.**

## WARM-UP (5-7 min)

Rope / Jumping Jacks / Lungen

Kennzeichnend für das Crossover-Fitnesstraining ist ein gemeinsames, **standardisiertes Aufwärmen** mit aktueller Musik. Wir stellen dazu meist mit den Schüler:innen selbst eine Playlist zusammen. Die Phase der Erwärmung



1 Fußspitzen über/hinter den Knie ist kein zeitgemäßes Kriterium mehr, sondern ein Fitnessmythos.



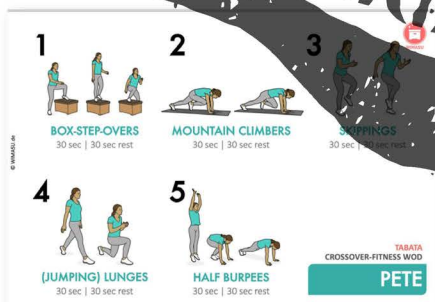
**ZWISCHENREFLEXION (10-15 min)**

Nach Ablauf des WOD bietet sich eine kurze Trink- und Verschnaufpause an. Ferner soll die Zeit für eine Zwischenreflexion genutzt und erste Erfahrungen mit dem WOD verbalisiert werden. Entsprechend der Theorie-Praxis-Verzahnung in der Oberstufe bietet sich das EMOM darüber hinaus an, den **Intensitätsbegriff** zu reflektieren. Als weiterer Theorieinput folgt außerdem die **Skalierung** von Crossover-Grundübungen sowie das Kennenlernen von **Belastungsdichte und -umfang** sowie deren Interaktionen (**Belastungsnormative**) im Laufe der Einheit. Zur Einführung des Intensitätsbegriff kann die **OMNI-Skala** (Beanspruchungsskala, vgl. Material DS 2, DIN A3) mit dem Auftrag genutzt werden, an den entsprechenden Stellen ein „Kreuzchen“ zu setzen. Für eine erste Einschätzung können die hierbei aufgeführten Kriterien (z.B. „sehr anstrengend“) genutzt werden. Vorliegend wird vorgeschlagen, die unterschiedlichen Kreuzchenpositionen zum Anlass zu nehmen, den Intensitätsbegriff einzuführen. Hierbei könnte z.B. von den Schüler:innen aufgegriffen werden, dass eine universelle Belastung (das WOD und die Übungen) zu unterschiedlichen Reaktionen (Beanspruchung; als Indikator der Intensität) führen kann. Für eine optimale Intensität müssen die Belastungen daher an die Voraussetzungen der Ausführenden angepasst werden.

**DURCHFÜHRUNG (10 min)**

Im Anschluss an die Zwischenreflexion stehen die Schüler:innen vor der Aufgabe, das TABATA-Protokoll auszuführen. Hierfür bietet sich zum Beispiel das **WOD „Pete“** an, welches im Material zu finden ist und aus nachfolgenden Übungen besteht:

**Box-Step-Overs / Mountain Climbers / Skippings / (Jumping) Lunges / Half Burpees** (bei jeder Übung 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Erholung (30/30))



Bevor das WOD ausgeführt wird, gilt es wie immer, die Übungen vorzuzeigen, ausprobieren zu lassen und zu verbessern. Für die Dauer des WOD kann via Spotify oder

YouTube **Tabata-Musik im Intervall 30/30** angestellt werden. Alternativ empfiehlt sich auch jeder andere Song mit schnellerem Beat. Hierbei müssen jedoch die Pausenzeiten angesagt und bspw. durch Ein- und Ausschalten der Anlage gekennzeichnet werden.

In der zweiten **Zwischenreflexion** soll erneut der Intensitätsbegriff via Beanspruchungsskala und Kreuzchen aufgegriffen und das Ergebnis reflektiert werden. Diese Reflexion könnte sich z.B. an der Frage orientieren, inwieweit die Intensität nun besser zu den eigenen körperlichen Voraussetzungen gepasst hat. Da die körperliche Belastung (sowie die darauffolgenden Anpassungsprozesse) durch eine Vielzahl von Reizen, den sog. Belastungsnormative, beeinflusst wird, gilt es, diese Beziehung übersichtlich herauszuarbeiten. Dafür werden die Begriffe **Belastungsintensität und Belastungsdichte** an die Halle gepinnt und mit einem doppelseitigen Pfeil visualisiert.

**GOOD TO KNOW**

Während sich der Trainingsaufbau **am berühmten Tabata-Protokoll orientiert** (20/10; Tabata et al., 1996), ist das vorliegende Workout, bei stringenter fachwissenschaftlicher Betrachtung, **eher als Intervalltraining zu verstehen**, da es sich nicht genau an das „20/10“-Belastungsschema hält und die Übungen nicht so hochintensiv sind.



Wir schlagen vor, den Begriff der Belastungsdichte einfach als Verhältnis zwischen Belastung und Erholung vorzugeben. Die Belastungsdichte kann durch Manipulation des **Belastungs-Pausen-Intervalls** einfach verändert werden, was direkte Auswirkungen auf die Belastungsintensität hat. Nun stehen die Schüler:innen vor der Aufgabe, in Abhängigkeit vom eigenen Leistungsstand das TABATA-Workout zu erschweren oder zu erleichtern. Um es





zu erschweren, muss die Belastungszeit verlängert und die Erholungszeit verkürzt werden. Das **Training mit veroder entschärften Belastungsgefügen** (vgl. Material) dient dazu, die visualisierte Beziehung zwischen Belastungsintensität und -dichte auszuprobieren. Die **Stunde verfolgt zweierlei Ziele:**

### 1) den Einfluss der Belastungsdichte auf den Intensitätsbegriff herauszustellen.

„Nun setzt ihr bitte zum dritten Mal ein Kreuzchen auf der Skala. (...) Nehmt euch kurz Zeit, die Skalen 2 und 3 zu vergleichen. (ggf. Murrephase einbauen). Was fällt auf?“

### 2) das Problem der fehlenden Skalierung (Differenzierung) herauszustellen

„Wir haben in der Zwischenreflexion schon einmal die große Streuung der Kreuzchen angesprochen. Hier habt ihr vermutet, dass (...z.B. die Lage der Kreuze mit dem Trainingszustand) ... zusammenhängt. Fallen euch konkrete Ideen ein, wie dieses Problem (das Problem der unterschiedlichen Trainingszustände) gelöst werden kann?“

#### Antizipierte Schüler:innen-Antworten:

- Bewegungsgeschwindigkeit reduzieren/erhöhen
- Schwierigkeitsgrad der einzelnen Übungen reduzieren/erhöhen
- Übungen hinzunehmen bzw. weglassen

#### HAUSAUFGABE

Die Begriffe „Scaling“ (Skalierung), „METCON“ und „Rep“ vorbereiten.

#### ZIELE

- 1) Die Schüler:innen probieren die crossover-spezifischen Trainingsmethoden **EMOM** und **TABATA** aus und sammeln erste Erfahrungen mit dem Crossover-Fitnesstraining.
- 2) Die Schüler:innen lernen die **Belastungsnormative (Belastungs-) Intensität und Dichte** kennen und setzen diese in Relation zueinander.
- 3) Die Schüler:innen erfahren, dass **Skalierung** als gängiges Tool genutzt wird, um für jede Vorerfahrung positive Bewegungserfahrungen zu ermöglichen.

## 4. DS - WIE KÖNNEN WIR GEMEINSAM EIN „GUTES“ TABATA WOD ERSTELLEN?

Die 4. DS beginnt wie üblich mit einem Blick auf den **Advance Organizer**. Um einen Rückbezug zur 3. DS herzustellen, bietet es sich an, das Problem der vergangenen Stunde (WOD nur teilweise passend trotz Skalierung) sowie die Begriffe der Hausaufgabe (insbesondere das „Programming“) aufzugreifen. Konsequenterweise stehen die Schüler:innen nun vor der Herausforderung, ein eigenes und v.a. **an die individuellen Voraussetzungen passgenaues WOD zu erstellen** („Programming“), welches die in der letzten Stunde aufgestellten Kriterien erfüllt und damit „gut“ ist. Nach der Rekapitulation der einzelnen Kriterien tritt final das Kriterium „Vorgaben erfüllt“ hinzu.

Dieses umfasst die:

- 1) Auswahl eines Schwerpunktes (z.B. Fokus auf Ganzkörper / Beine / Oberkörper)
- 2) Planung nach der TABATA-Methode mit einem geeigneten Belastungsintervall (Standard: 40/20)
- 3) Nutzung von 4-8 Übungen

Zur Visualisierung kann das **Kriterienplakat** im Reflexionsbereich aufgestellt werden (vgl. Material DS 4).

Für ein maßgeschneidertes WOD müsste die Planung – streng genommen – in Einzelarbeit durchgeführt werden. Da das alleinige Trainieren jedoch nicht dem Crossover-Charakter entspricht, wird vorliegend die WOD-Planung in **homogenen 3er Gruppen** durchgeführt. Die erste Erarbeitungsphase fokussiert die **Planung des WOD**. Um die Schüler:innen hierbei zu unterstützen, können die Kriterien in Handygröße ausgedruckt werden (vgl. Material DS 4), sodass diese stetig griffbereit sind. Ein entsprechendes **Arbeitsblatt zur Planung** findet sich im Material. Es wird empfohlen, das Arbeitsblatt auf A3 auszudrucken.

Im Sinne des Crossover-Fitness-Grundgedankens sowie zur Stärkung des Gruppengefüges gilt es, **dem WOD sowie der Trainingsgruppe einen Namen zu geben**. Anschließend soll unter Rückgriff auf die Kriterien sowie unter Zunahme der Crossover-Fitness-Übungen (als Art Übungskatalog) ein für die Gruppe sinnvolles WOD erstellt, ausprobiert und aufgeschrieben werden. Als mögliche **Herangehensweisen** bieten sich zwei Optionen an:

- a) alle Übungen werden nach **Kategorien** in verschiedenen Hallenbereichen ausgelegt und final von den Schüler:innen ausgewählt oder
- b) die Lehrkraft stellt **auf Basis der Lernvoraussetzungen eine Vorauswahl** zusammen und bindet diese als Übungskatalog. Hierbei können durchaus inter-individuell unterschiedliche Akzentuierungen oder **Schwierigkeitsgrade** gesetzt werden. Während Schülerin A bspw. als zweite Übung die „Advanced Leg-Lever“ schafft, ist es durchaus berechtigt, wenn Schüler B bspw. auf die „Crunches“ zurückgreift und Schüler C die „Russian Twists“ absolviert. Etwaige individuelle Abweichungen sind gewünscht - müssen jedoch im WOD-Plan entsprechend gekennzeichnet sein.

### PLANUNG/DURCHFÜHRUNG (20-25 min)

Für die Planung und das Ausprobieren haben die Gruppen 20-25 Minuten Zeit. Am Ende der Arbeitsphase wird das jeweils aufgestellte WOD trainiert. Sinnvollerweise sollte auch hier das **standardisierte Warm-Up vorgeschaltet** werden. Die Schüler:innen, die mit ihrem Training aufgrund des reduzierten Trainingsumfangs schon fertig sind, führen (wie immer) ein **individuelles Cool-Down** durch.



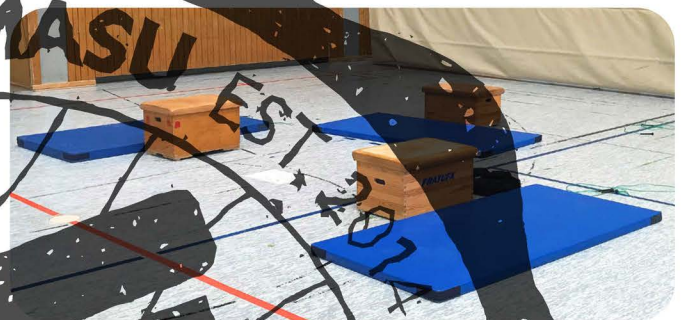
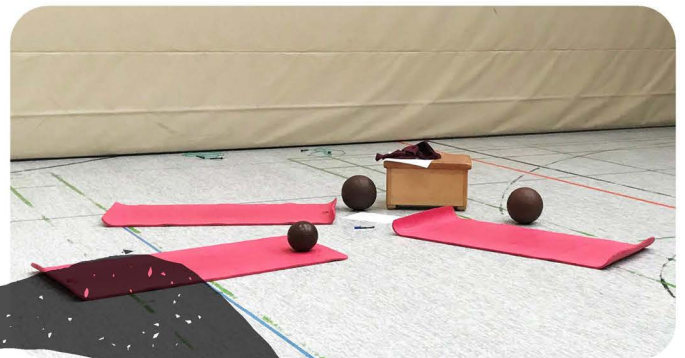




### ZWISCHENREFLEXION

In der darauffolgenden Zwischenreflexion soll es v.a. um den **Arbeits- und Planungsprozess** gehen. Hierbei gilt es, Gelungenes herauszuarbeiten, Schwierigkeiten zu benennen und im Plenum nach einer geeigneten Lösung zu suchen. Anschließend erhalten die Schüler:innen nochmals 5 Minuten Zeit, um – unter Rückgriff auf die Denkanstöße aus der Zwischenreflexion – das WOD nochmals anzupassen.

Darauf folgt eine **zweite Trainingsphase**, an die ggf. wie der eine **kurze Cool-Down Phase** anschließt, um die verschieden-langen WOD zu kompensieren.



### ABSCHLUSS (5-10 min)

In der Abschlussreflexion erhalten die Gruppen kurz Zeit für die 5. DS prägnant aufzuschreiben, was es bei erneuter Durchführung zu beachten gilt. (vgl. Aufgabe 3 im WOD-Plan). Die Stunde endet sodann mit einem kurzen **Daumen-Feedback** sowie **Redebeiträgen** zur Frage, inwieweit die Schüler:innen beim Programmieren des eigenen WOD erfolgreich waren. Außerdem wird als **1. Hausaufgabe** mitgegeben, das eigene WOD bis zur nächsten Stunde mind. 1x zu trainieren (zumindest die Übungen, die ohne Material möglich sind). Als **2. Hausaufgabe** steht an, die Begriffe „IRM“, „The CrossFit Games“ und „RX“ nachzuschlagen und im Glossar festzuhalten. Um die 5. DS vorzuentlasten, kann zumal ein **sportwissenschaftliches Handout** mit wichtigen Begriffen zu den Belastungsnormativen ausgegeben werden, das die Nutzung der Fachsprache erleichtern soll (vgl. Material DS 4).

### HAUSAUFGABE FÜR DIE LEHRKRAFT ZUR VORENTLASTUNG DER EVALUATIONSTUNDE

- Die kreierten WOD sollten am Ende der Stunde eingesammelt und maschinell auf dem Evaluationsblatt eingetragen werden.
- In der Praxis kann es passieren, dass Gruppen – trotz offensichtlicher Verstöße gegen die Kriterien – ihr geplantes WOD nicht weiter verändern. Hierfür bietet es sich an, Lehrkraft-Feedback parat zu haben. Dies kann einerseits über Notizen erfolgen, die in der Stunde gemacht werden. Andererseits können die Schüler:innen am Ende der Stunde das WOD einmal abfilmen und der Lehrkraft per Lernplattform, Airdrop (iOS), ggf. WeTransfer oder Tresorit zukommen lassen.

### ZIELE

- 1) Die Schüler:innen entwerfen kriteriengeleitet ein **Gruppen-WOD**.
- 2) Die Schüler:innen trainieren weiterhin verschiedene Fitnessdomänen.

Unser eigenes WOD ( COCO )

Gruppenname (+ Mitglieder) Powerpuff girls

Aufgabe 1: Geht gruppenweise zusammen und plant ein für euch zuechtung sinnvolles WOD unter Berücksichtigung der aufgeführten Kriterien.

Aufgabe 2: Tragt ein WOD in das Formular ein! Die Nicht-Teilnehmenden fungieren als Sicherheitsbeauftragte zur Kontrolle der Übungsausführung. Solltet ihr frühzeitig fertig sein, führt ein passendes Cool-Down durch (z.B. Auslaufen und dynamisches Dehnen).

Schwerpunkt und WOD-Name:
Übung (... unter Angabe des Schwierigkeitsgrades für die einzelnen Mitglieder, der Anzahl der Durchgänge sowie wichtiger Anmerkungen)
1. <u>Sit-Ups *</u>
2. <u>Squat Jumps **</u>
3. <u>Leg-Lexer ***</u>
4. <u>Beckenheber *</u>
5. <u>Russian Twist ** (+Ball)</u>

Aufgabe 3: Entwerft Gleichungen und Schwierigkeitsgrad. Notiert vierpunktzug, worauf ihr bei erneuter Durchführung des WOD achten müsst (Hohlräume, Knie, ...) und beachtet die 1. Übungsausführung.

- Bei Squat Jumps Knie nach außen drehen.  
- Leg-Lexer die Beine nicht ablegen, sowie bei Russian Twist  
- Beckenheber Po anspannen.



## 5. DS – KRITERIENGELEITETES EVALUIEREN DES EIGENEN WOD

Nachdem die Schüler:innen in den letzten Stunden Zeit hatten, verschiedenen Übungen auszuprobieren, diese kriteriengeleitet zu verknüpfen und schließlich das WOD, als Produkt des Arbeits- und Planungsprozesses, zu trainieren, soll in dieser Stunde nun überprüft werden, inwieweit das erstellte WOD wirklich „gut“ ist, d.h. unsere Kriterien erfüllt.

Die 5. DS beginnt wie gewöhnlich in der Reflexionsecke mit einer kurzen Einordnung der Stunde in die Reihe (**Advance Organizer**) und der Wiederholung des Problems der letzten Stunde (das WOD wurde zwar aufgestellt, aber nicht darauf überprüft, inwieweit dieses wirklich „gut“ ist). Zur Aktivierung werden deshalb im Einstieg noch einmal die Kriterien wiederholt und auf einem **leeren Kriterienplakat** (vgl. Material DS 5) kurz skizziert. Für den Einstieg schlagen wir folgende Formulierung vor:

### EINLEITENDE WORTE

(...) „Letzte Stunde haben wir dann zwar unsere eigenen WOD aufgestellt und trainiert, sind aber nicht mehr darauf zu sprechen gekommen, ob diese auch unsere Kriterien erfüllen und dementsprechend wirklich „gut“ sind. Daran wollen wir heute entsprechend ansetzen, was ihr auch an der heutigen Stundenstruktur erkennt: Wir starten gleich mit unserem standardisierten Warm-Up an den Stationen und trainieren anschließend das eigene WOD. Danach folgt die Evaluation des WOD in der Reflexionsecke. Schließlich trainieren wir das WOD noch einmal – dann allerdings in optimierter Version.“

### RITUALISIERTES WARM-UP (3-5 min)

### DURCHFÜHRUNG/REFLEXION (20-25 min)

Nach dem standardisierten WOD soll schließlich das WOD der letzten Woche einmal durchgeführt werden. Zur anschließenden Evaluation des WOD wird ein **gruppeninternes Peerfeedback-Verfahren** systematisch und kriteriengeleitet durchgeführt (**Minimalziel**; Evaluationsblatt im Material), wobei die Ergebnisse unter Nutzung der eingeübten Fachsprache konstruktiv erörtert werden

sollen (**Maximalziel**). Um die Phase zu entlasten, wurde im Vorhinein das kreierte WOD jeweils auf dem Evaluationsblatt eingefügt. Weiterhin schlagen wir vor, eine **kognitive Differenzierung** anzubieten, um den unterschiedlichen Erfahrungen mit

- Trainingsplänen im Allgemeinen und
- mit Peerfeedback und Rückmeldung

Rechnung zu tragen. Hierfür verweisen wir auf die **Kriterienindikatoren** (siehe Material Folie 33), die ausgedruckt und ausgeschnitten an verschiedenen Plätzen in der Halle ausgelegt werden könnten.

Dies ermöglicht den Schüler:innen sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Mit Ausnahme der „Sicherheit“ können alle Kriterien rein kognitiv reflektiert und eruiert werden. Für die Sicherheit empfiehlt es sich, dass sich die Gruppenmitglieder gegenseitig **ein bis zwei Übungen mit jeweils 2-3 Wiederholungen vorstellen** und anschließend ggf. Feedback geben. Wenn alle Kriterien abgearbeitet sind, verbleibt zumal kurz Zeit, um sich auf etwaige Optimierungsanpassungen zu einigen.

In Abhängigkeit vom Vorwissen der Schüler:innen empfiehlt es sich, Vorschläge zur Reflexion / Verbesserung in der Hinterhand zu haben. Dies erleichtert das kriteriengeleitete Reflektieren und verhindert, dass die WOD einfach so „abgenickt“ werden. Die Lehrkraft-Kommentare sollten an die Kriterien angelehnt sein und finden sich – in einem Beispielformat – im Material.





# ÜBER WIMASU



Wir machen Sportunterricht (kurz: WIMASU) wurde von Sportlehrkräften gegründet. In den Unterrichtsreihen und Materialien steckt viel Erfahrung und Liebe zum Detail. Wir versuchen, neue Impulse für den Sportunterricht zu geben, aber auch bereits etablierte Sportarten für den Unterricht ansprechend aufzubereiten. Die Materialien werden digital bereitgestellt und können an die jeweilige Lerngruppe angepasst werden. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt versuchen wir, die Materialien so darzustellen, dass die Lehrkraft und die Schülerinnen und Schüler motiviert sind, gemeinsam Sport zu machen.

## DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Roth, C. (2021). Crossover Fitness – Entwickle dein eigenes Workout of the Day.  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter  
<https://wimasu.de/shop/crossover-fitness>

## Haftungsausschluss

Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.

    **KLICK' HIER & FOLGE UNS!**

[wimasu.de](https://wimasu.de)  
Wir machen Sportunterricht.



**WIMASU**



# KURZÜBERSICHTEN

## 1. DOPPELSTUNDE

### MATERIAL

- Evtl. vorbereitete Hausaufgabe
- Musik
- Ropes
- Methodenkarten / Eddings
- Magnete / Reißzwecken zum Aufhängen
- Medizinbälle, Markierungen (z.B. Hütchen), (Yoga-)Matten
- Klemmbrett, Papier und Stift zum Protokollieren

### AUS DEM WIMASU-MATERIALPOOL

- Beobachtungsbogen
- Eingangstest
- ggf. Diagnose-Fragebogen

### PLENUM

- Was bedeutet „fit sein“ für uns? Wie stehen unsere Assoziationen im Verhältnis zum „Cross“ (-Fitness)? Vorgeschaltet: Evtl. Murrephase / Gruppenarbeit  
→ ~ 5 Methodenkarten pro Gruppe (4-6 Schüler:innen)
- Ergebnissicherung, Visualisierung, ggf. Neuordnung der Begriffe
- Gemeinsames Aufwärmen: standardisiertes Warm-Up (Rope, Jumping Jacks, Lunges)

### BEWEGUNGSPHASE I

- Exemplarisches Ausprobieren der einzelnen Fitnessdomänen (Unterschiede zwischen einem kraftorientierten, schnelligkeitsorientierten und ausdauerorientierten Übungen)
- Kraft-orientiert: Medizinball Squats als Gruppen-Supersatz (Medizinball muss immer in Bewegung bleiben)
- Schnelligkeits-orientiert: Shuttle Runs mit verschiedenen Weiten
- Ausdauer-orientiert: Leg-Lever AMRAP

### KOGNITIVE PHASE

Verbalisierung der gewonnen Eindrücke, Herausstellen etwaiger Unterschiede und Erwartungen der Schüler:innen an anstehende Einheit

### BEWEGUNGSPHASE II

Erfassung der Lernausgangslage

### HAUSAUFGABE

Recherche der Begriffe „EMOM“, „TABATA“, „AMRAP“, „CrossFit-Box“ und „Community“ und Anlegen eines Glossars.

## 2. DOPPELSTUNDE

### MATERIAL

- Hausaufgabe von letzter Stunde (Begriffe)
- Advance Organizer für Schüler:innen
- Musik
- Ropes
- Magnete / Reißzwecken zum Aufhängen
- Medizinbälle, Gegengewichtsbänder, Markierungen (z.B. Hütchen), (Yoga-)Matten, Barren/Reck
- EMOM („Emmy“) und TABATA („Pete“) WOD
- Eddings, Methodenkarten und Belastungsskala (DIN-A3)

### PLENUM

- Aufgreifen der Hausaufgabe
- Verweis auf Advance Organizer und Einbettung der Stunde in die Einheit (Kennerlernen der Trainingsmethodik)

### GEMEINSAMES AUFWÄRMEN

standardisiertes Warm-Up (Rope, Jumping Jacks, Lunges)

### TRAININGSPHASE I – VORHER: VORZEIGEN UND AUSPROBIEREN DER ÜBUNGEN INKL. BEWEGUNGSKORREKTUR

EMOM – WOD „Emmy“

### KOGNITIVE PHASE I

Verbalisierung der Trainingserfahrungen und ggf. Herleitung des Intensitätsbegriffs

### TRAININGSPHASE II

TABATA – WOD „Pete“

### KOGNITIVE PHASE II

Überleitung zum Begriff der Belastungsdichte

### TRAININGSPHASE III

TABATA – WOD „Pete“ – Durchführung in ver- oder entschärfter Form

### REFLEXION

In welcher Art und Weise bedingt die Belastungsdichte die Belastungsintensität?

### HAUSAUFGABE

Die Begriffe „Scaling“ (Skalierung), „METCON“ und „Rep“ vorbereiten





# CROSSOVER-FITNESS IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2021

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/crossover-fitness/>  
1. Version

**Autor:** C. Roth  
**Illustrationen:** Wimasu GmbH  
**Satz und Layout:** J. Schäfer  
**Lektorat:** M. Wolfgramm  
**Herausgeber:** J. Veit, C. Walther

**Dieses Dokument zitieren:**  
Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/crossover-fitness>

## Haftungsausschluss

*Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.*



**DER AUTOR**  
**C. ROTH**

C. Roth ist Gymnasiallehrer für die Fächer **Englisch und Sport**. Er ist aktuell **Doktorand der Goethe-Universität Frankfurt am Main im Bereich *exercise physiology*** und untersucht die Rolle von (Krafttrainings-)Volumen für Muskelmassenerhalt. Sein Hobby ist es, Fitnessmythen wissenschaftlich zu begegnen.



## CROSSOVER-FITNESS

# MATERIALÜBERSICHT

### 1. DOPPELSTUNDE

- Fragebogen Crossover-Fitness-Vorerfahrung
- Beobachtungsbogen Sicherheit
- Crossover-Fitness – Glossar (I & II)
- Eingangstest

### 2. DOPPELSTUNDE

- Crossover-Fitness – Trainingsschema
- Advance Organizer Einheit („Fahrplan“)
- Advance Organizer für Schüler:innen
- WOD (EMOM / TABATA, ★)
- OMNI-Skala

### 3. DOPPELSTUNDE

- WOD (TABATA, ★ – ★ ★ ★)
- Kriterienplakat (blanko)

### 4. DOPPELSTUNDE

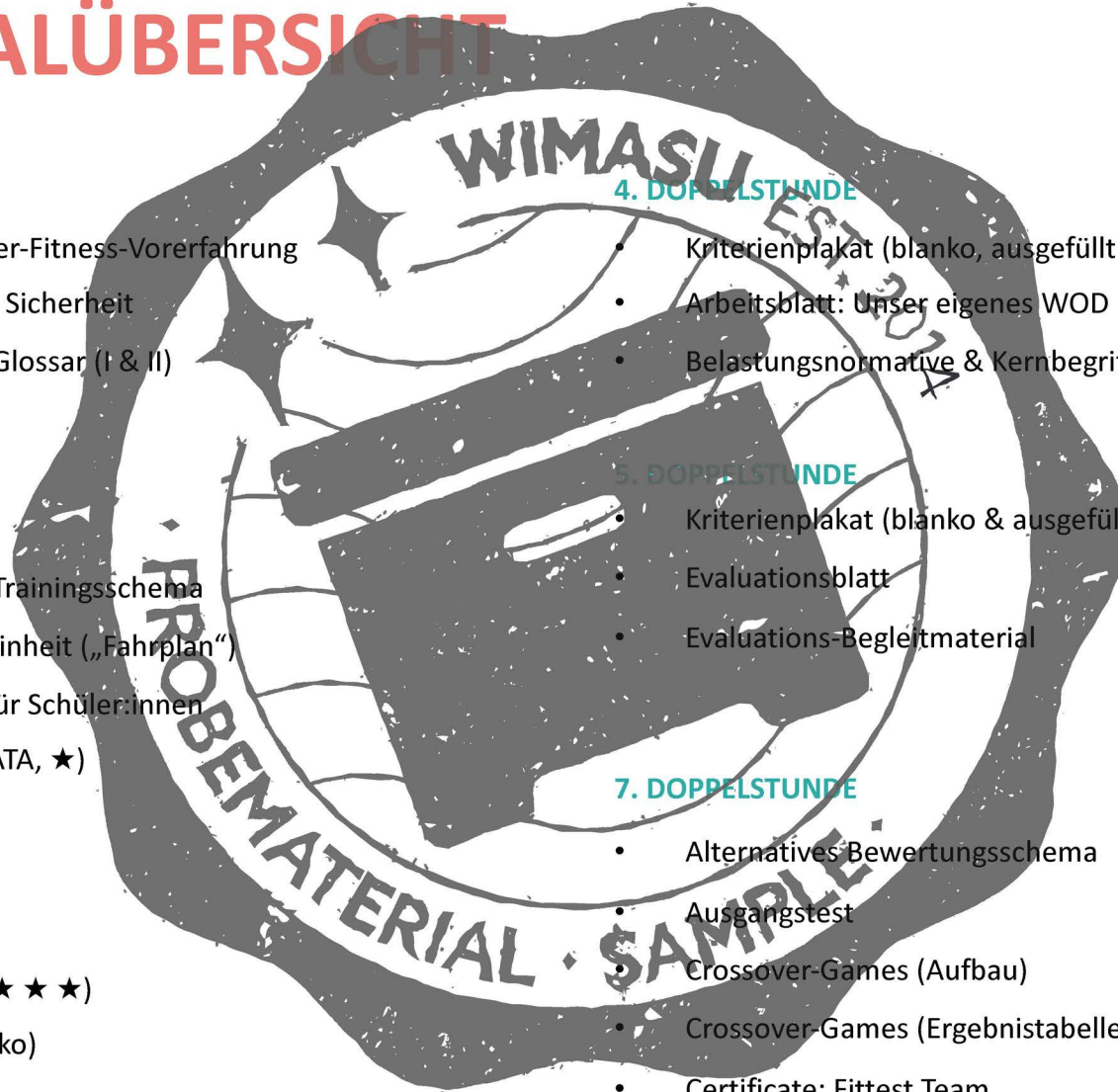
- Kriterienplakat (blanko, ausgefüllt & in Handygröße)
- Arbeitsblatt: Unser eigenes WOD
- Belastungsnormative & Kernbegriffe

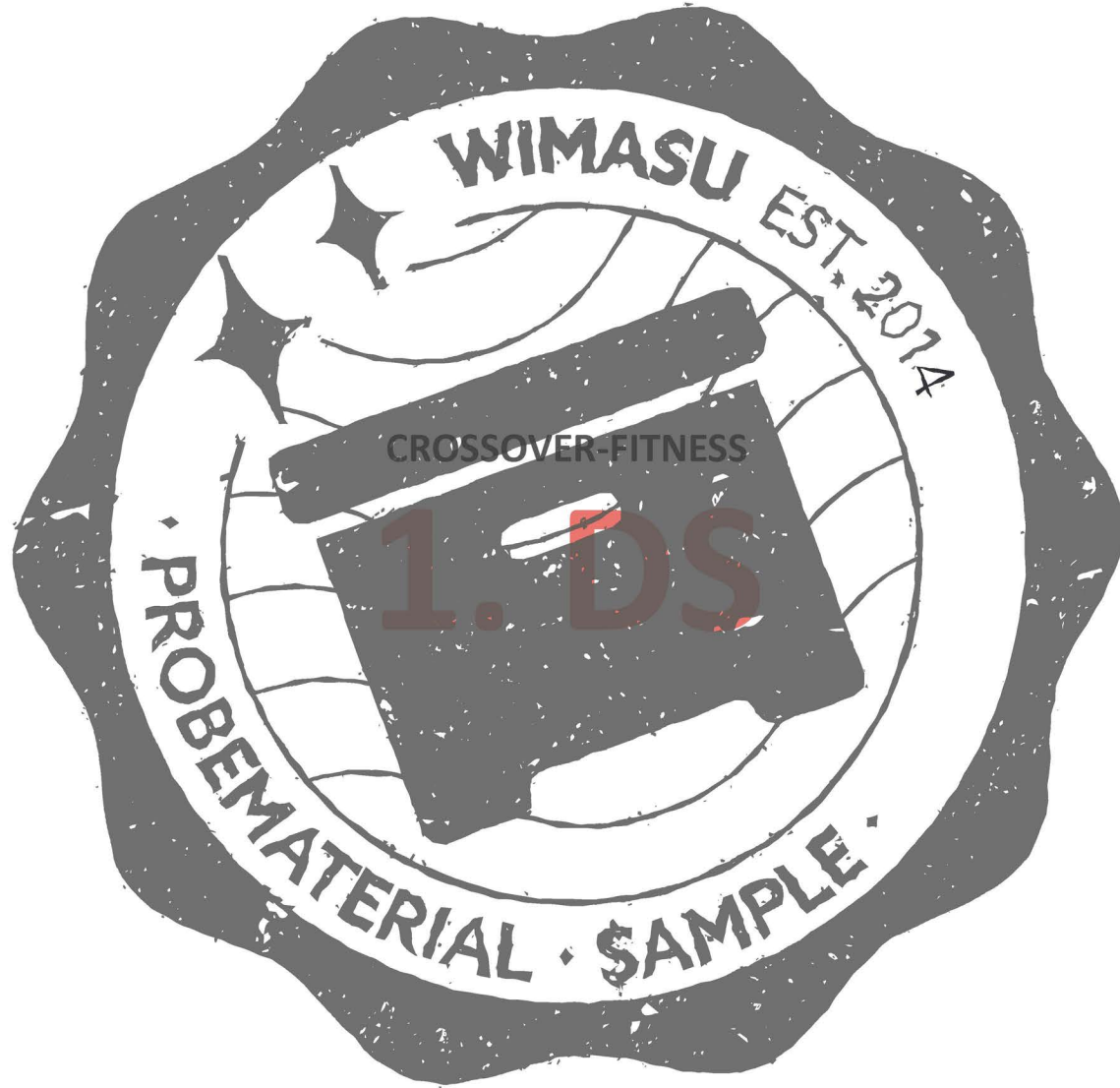
### 5. DOPPELSTUNDE

- Kriterienplakat (blanko & ausgefüllt)
- Evaluationsblatt
- Evaluations-Begleitmaterial

### 7. DOPPELSTUNDE

- Alternatives Bewertungsschema
- Ausgangstest
- Crossover-Games (Aufbau)
- Crossover-Games (Ergebnistabelle)
- Certificate: Fittest Team







# CROSSOVER-FITNESS

# FRAGEBOGEN

# CROSSOVER-FITNESS

Fit mit CROSSOVER-FITNESS – Wie können wir gemeinsam unsere **eigenen Workouts of the Day (WOD)** erstellen?

Name: \_\_\_\_\_

Sport, Schuljahr 202X/2Y

Für einen erfolgreichen Start in unsere Einheit möchte ich mehr über deine Vorerfahrung, deinen Könnensstand sowie deine Erwartungen/Befürchtungen und Motivation erfahren. Deine Antworten werden KEINEN Einfluss auf deine Note haben – bitte beantworte daher die nachfolgenden Fragen ehrlich.

**1. Hast du schon einmal Erfahrung mit Cross-Fit gemacht?**

Ja

Nein

Schildere gerne deine bisherigen Erfahrungen:

---

---

---

**2. Hast du dir schon einmal einen Trainingsplan zusammengestellt?**

(Unabhängig von der Sportart)

Ja

Nein

**3. Wenn ja, wo hast du deine bisherigen Erfahrungen gesammelt?**

Schule

Verein

Sonstige: \_\_\_\_\_

**4. Welche Erwartungen hast du an die Crossover-Fitness Einheit?**

---

---

---

**5. Worauf freust du dich?**

---

---

---

**6. Worauf hast du gar keine Lust?**

---

---

---

**7. Was möchtest du mir sonst noch sagen?**

---

---

---



CROSSOVER-FITNESS

# CROSSOVER-FITNESS – TRAININGSSCHEMA



1. WARM-UP

2. MOBILITY

3. WORKOUT OF THE DAY (WOD)

4. COOL-DOWN





## CROSSOVER-FITNESSTRAINING – ZUM EIGENEN *WORKOUT OF THE DAY* (WOD)

Didaktisiert: Fit mit Crossover-Fitness – Wie können wir gemeinsam unsere eigenen *Workouts of the Day* (WOD) erstellen?

Zentrale Kompetenz, die gefördert werden soll: **Bewegungskompetenz**

DOPPELSTUNDE	FOKUS	STUNDENFRAGE/THEMATISCHER SCHWERPUNKT
1	Was ist „Cross“ + „Fit(-ness)“? Ein Annäherungsversuch (Eingangstest)	„Fit sein“ – Was bedeutet das für uns? (vgl. <i>Hauptdokument</i> S. 6)
2	Die Turnhalle zur Cross-Fit-Box umbauen: EMOM & TABATA Die Belastungsnormative (Intensität und Belastungsdichte) anhand verschiedener <i>Workouts</i> kennenlernen	Wie können wir beim Crossover-Fitness zielführend trainieren?
3	Leistungsdifferenzierte WOD kennen- und ausführen lernen (Skalierung kennenlernen) Aufstellen von Kriterien eines „guten“ WOD	Was macht eigentlich ein <i>Workout of the Day</i> (WOD) „gut“?
4	Ein eigenes TABATA WOD zusammenstellen*	Wie können wir gemeinsam ein „gutes“ TABATA WOD erstellen?
5	Kriteriengeleitetes Evaluieren des WOD und Optimierung	Wie können wir unser WOD optimieren? Eine kriteriengeleitete Evaluation
6	Übungsstunde und Möglichkeit zum Ausprobieren anderer WOD	Übungs- und Pufferstunde
7	<b>Crossover-Games</b> und Ausgangstest Reflexion der Einheit	„Fit sein“ – Inwiefern sind wir wirklich „fit“ geworden?

\* **Hinweis:** Sofern ein eigener Übungskatalog zusammengestellt wird, sollte dieser spätestens hier vorliegen.

# ADVANCE ORGANIZER (SCHÜLER:INNEN)

## CROSSOVER-FITNESSTRAINING – ZUM EIGENEN WORKOUT OF THE DAY (WOD)

Didaktisiert: Fit mit Crossover-Fitness – Wie können wir gemeinsam unsere eigenen *Workouts of the Day* (WOD) erstellen?

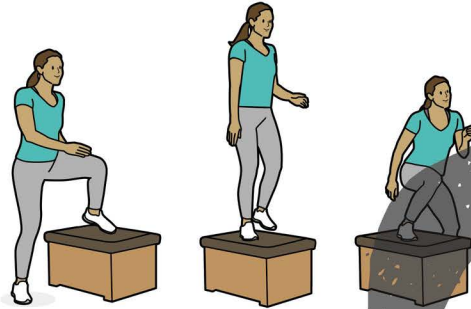
Zentrale Kompetenz, die gefördert werden soll: **Bewegungskompetenz**

DOPPELSTUNDE	FOKUS	STUNDENFRAGE/THEMATISCHER SCHWERPUNKT	HAKEN [✓ ]	ANMERKUNGEN/FRAGEN
1	Was ist „Cross“ + „Fit(-ness)“? Ein Annäherungsversuch (Eingangstest)	„Fit sein“ – Was bedeutet das für uns?		
2	Die Turnhalle zur Cross-Fit-Box umbauen: EMOM & TABATA Die Belastungsnormative (Intensität und Belastungsdichte) anhand verschiedener Workouts kennenlernen	Wie können wir beim Crossover-Fitness zielführend trainieren?		
3	Leistungsdifferenzierte WOD kennen- und ausführen lernen (Skalierung kennenlernen) Aufstellen von Kriterien eines „guten“ WOD	Was macht eigentlich ein <i>Workout of the Day</i> (WOD) „gut“?		
4	Ein eigenes TABATA WOD zusammenstellen	Wie können wir gemeinsam ein „gutes“ TABATA WOD erstellen?		
5	Kriteriengeleitetes Evaluieren des WOD und Optimierung	Wie können wir unser WOD optimieren? Eine kriteriengeleitete Evaluation		
6	Übungsstunde und Möglichkeit zum Ausprobieren anderer WOD	Übungs- und Pufferstunde		
7	Crossover-Games und Ausgangstest Reflexion der Einheit	„Fit sein“ – Inwiefern sind wir wirklich „fit“ geworden?		





1



### BOX-STEP-OVERS

30 sec | 30 sec rest

2



### MOUNTAIN CLIMBERS

30 sec | 30 sec rest

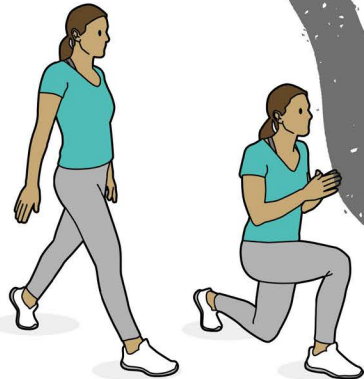
3



### SKIPPINGS

30 sec | 30 sec rest

4



### (JUMPING) LUNGES

30 sec | 30 sec rest

5



### HALF BURPEES

30 sec | 30 sec rest

**TABATA**  
CROSSOVER-FITNESS WOD

**PETE**

1



### SUPERMAN/-WOMAN

1 set | 40 sec | 20 sec rest

2



### CRUNCHES

1 set | 40 sec | 20 sec rest



3



### JUMPS

1 set | 40 sec | 20 sec rest



4



### SKIPPINGS

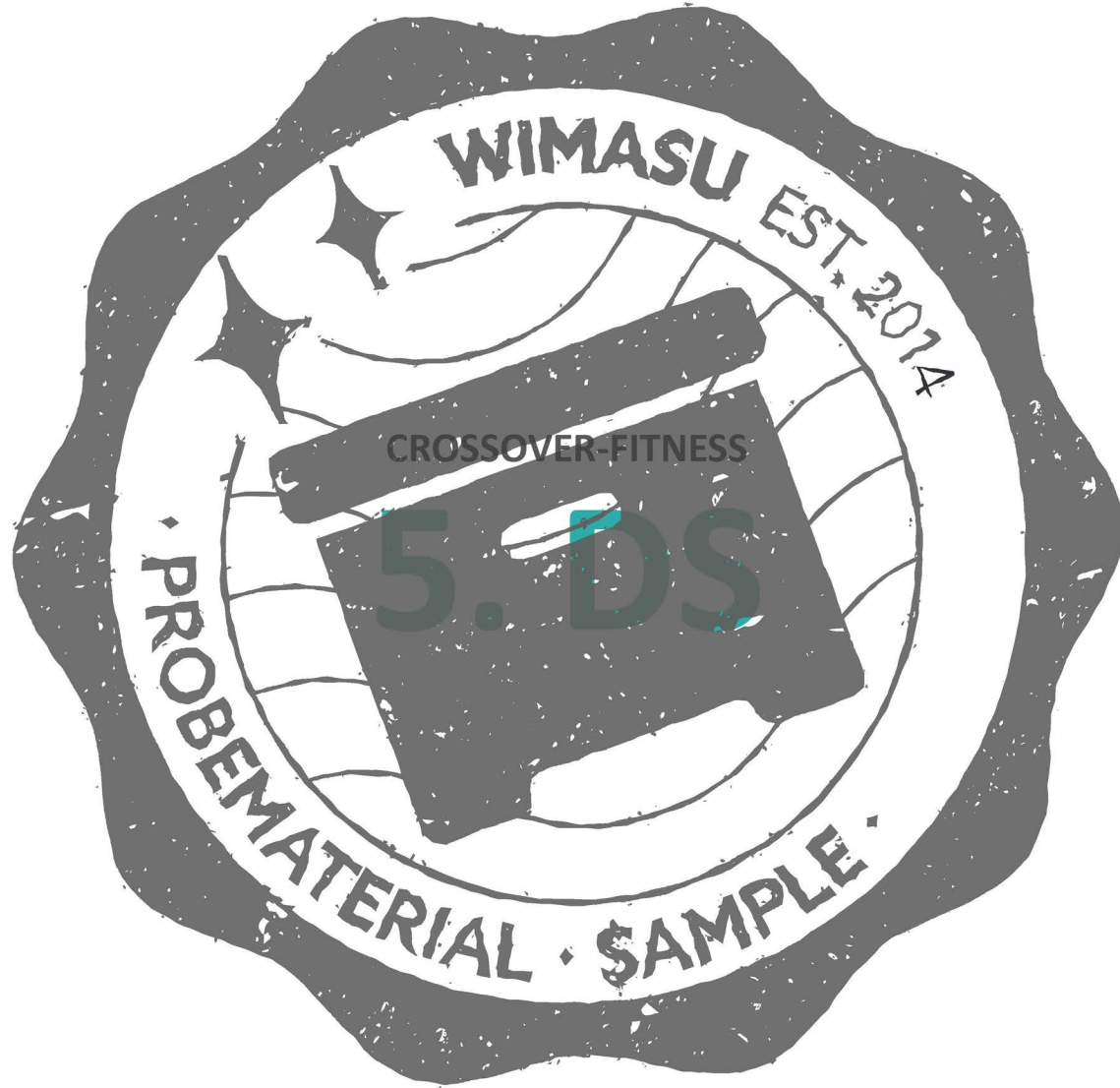
1 set | 40 sec | 20 sec rest



SKALIERUNG – TABATA  
CROSSOVER-FITNESS WOD

ANDRADA





# EVALUATIONSBLATT



GRUPPENNAME (+ MITGLIEDER): \_\_\_\_\_

**AUFGABE 1** (🕒 7 Minuten)

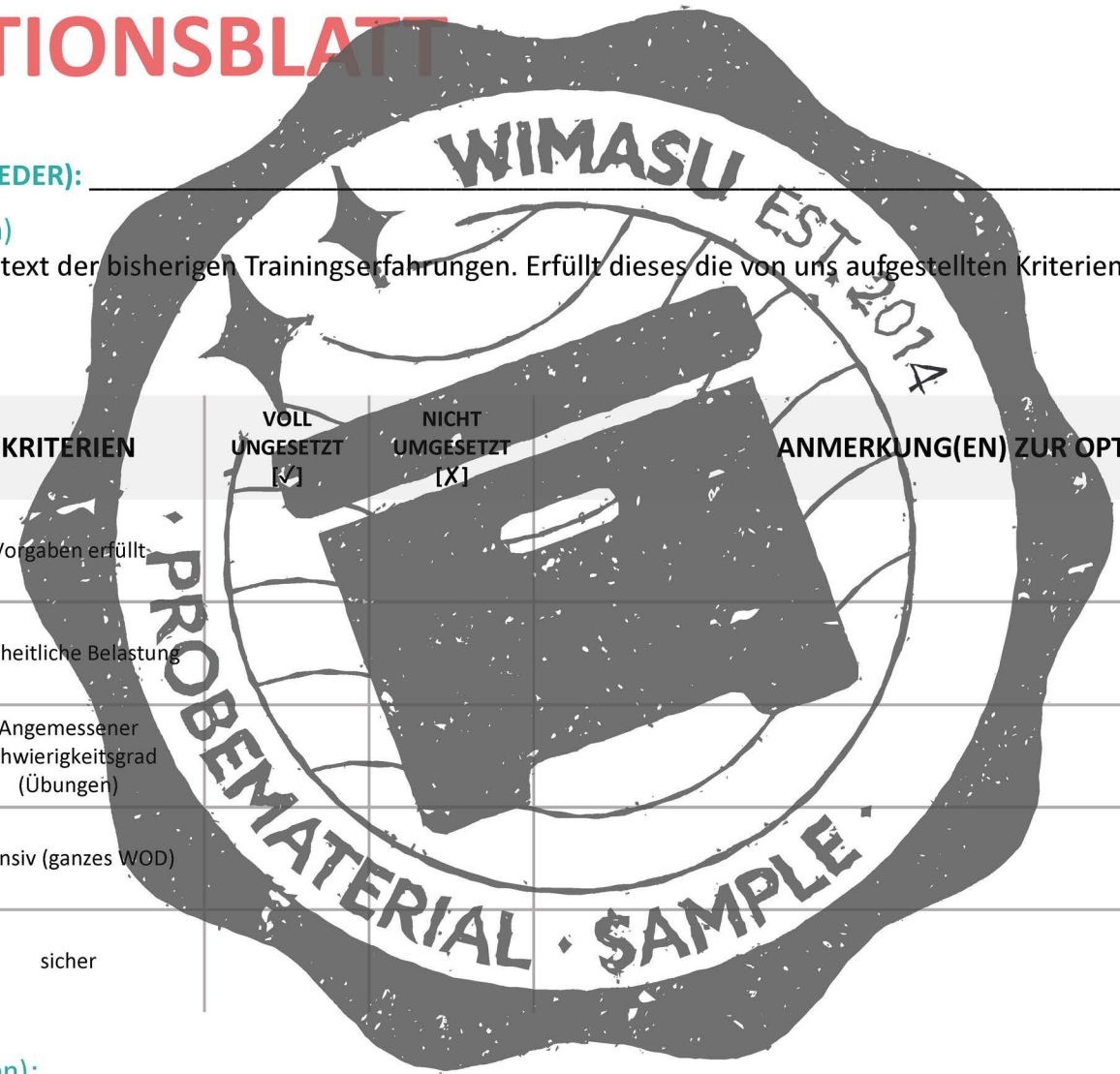
Evaluiert euer WOD im Kontext der bisherigen Trainingserfahrungen. Erfüllt dieses die von uns aufgestellten Kriterien eines „guten“ WOD?

**FOKUS:**

ÜBUNG	KRITERIEN	VÖLL UNGESETZT [✓]	NICHT UMGESETZT [X]	ANMERKUNG(EN) ZUR OPTIMIERUNG
	Vorgaben erfüllt			
	ganzheitliche Belastung			
	Angemessener Schwierigkeitsgrad (Übungen)			
	intensiv (ganzes WOD)			
	sicher			

**AUFGABE 2** (🕒 10 Minuten):

Trainiert euer verbessertes WOD, sobald die TABATA-Musik startet. Führt bitte ein Cool-Down durch, sofern die anderen Gruppen noch trainieren.





CROSSOVER-FITNESS

# AUSGANGSTEST

Fit mit **CROSSOVER-FITNESS** – Wie können wir gemeinsam unsere **eigenen Workouts of the Day (WOD)** erstellen?



Name: \_\_\_\_\_

Musterschule

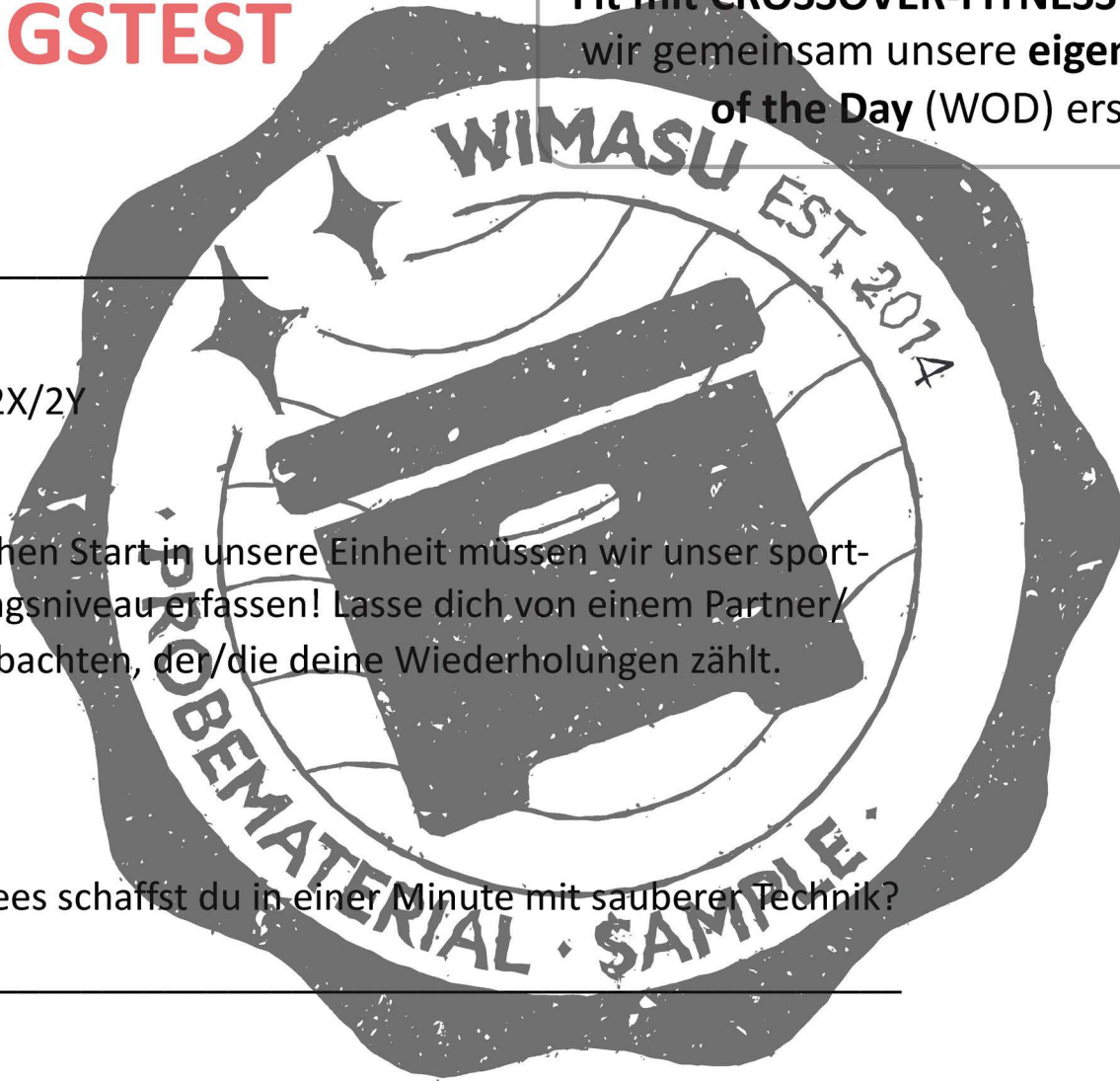
Sport, Schuljahr 202X/2Y

Für einen erfolgreichen Start in unsere Einheit müssen wir unser sportmotorisches Ausgangsniveau erfassen! Lasse dich von einem Partner/ einer Partnerin beobachten, der/die deine Wiederholungen zählt.

## CHALLENGE:

Wie viele Half Burpees schaffst du in einer Minute mit sauberer Technik?

Wiederholungen: \_\_\_\_\_





# CROSSOVER FITNESS

ENTWICKLE DEIN EIGENES  
WORKOUT OF THE DAY

# CROSSOVER-FITNESS IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2021

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/shop/crossover-fitness/>  
1. Version

**Autor:** C. Roth

**Illustrationen:** Wimasu GmbH

**Satz und Layout:** J. Schäfer

**Lektorat:** M. Wolfgramm

**Herausgeber:** J. Veit, C. Walther

**Dieses Dokument zitieren:**

Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://www.wimasu.de/shop/crossover-fitness>

Haftungsausschluss

*Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.*



**DER AUTOR**  
**C. ROTH**

C. Roth ist Gymnasiallehrer für die Fächer **Englisch und Sport**. Er ist aktuell **Doktorand der Goethe-Universität Frankfurt am Main im Bereich *exercise physiology*** und untersucht die Rolle von (Krafttrainings-)Volumen für Muskelmassenerhalt. Sein Hobby ist es, Fitnessmythen wissenschaftlich zu begegnen.



## CROSSOVER-FITNESS

# ÜBUNGSÜBERSICHT

### 1. ABDOMINALS

1. Crunches
2. Leg-Lever
3. Advanced Leg-Lever
4. Mountain Climbers
5. Planks
6. Plank Walks
7. Jack-Knife
8. Plank Jacks
9. Tuck-Ins
10. Toes to Bar

### 2. JUMPS & CARDIO

1. Jumps
2. Box Jumps
3. Box-Step-Ups
4. Jumping Jacks
5. Skippings
6. Shuttle Run
7. Rope Skipping

### 3. SQUATS

1. Medicine Ball Squats
2. Squat Jumps
3. Lunges
4. Cossack Squats
5. Medicine Ball Cleans
6. Wall Ball Cleans
7. Box-Step-Over

### 4. PUSH-UPS

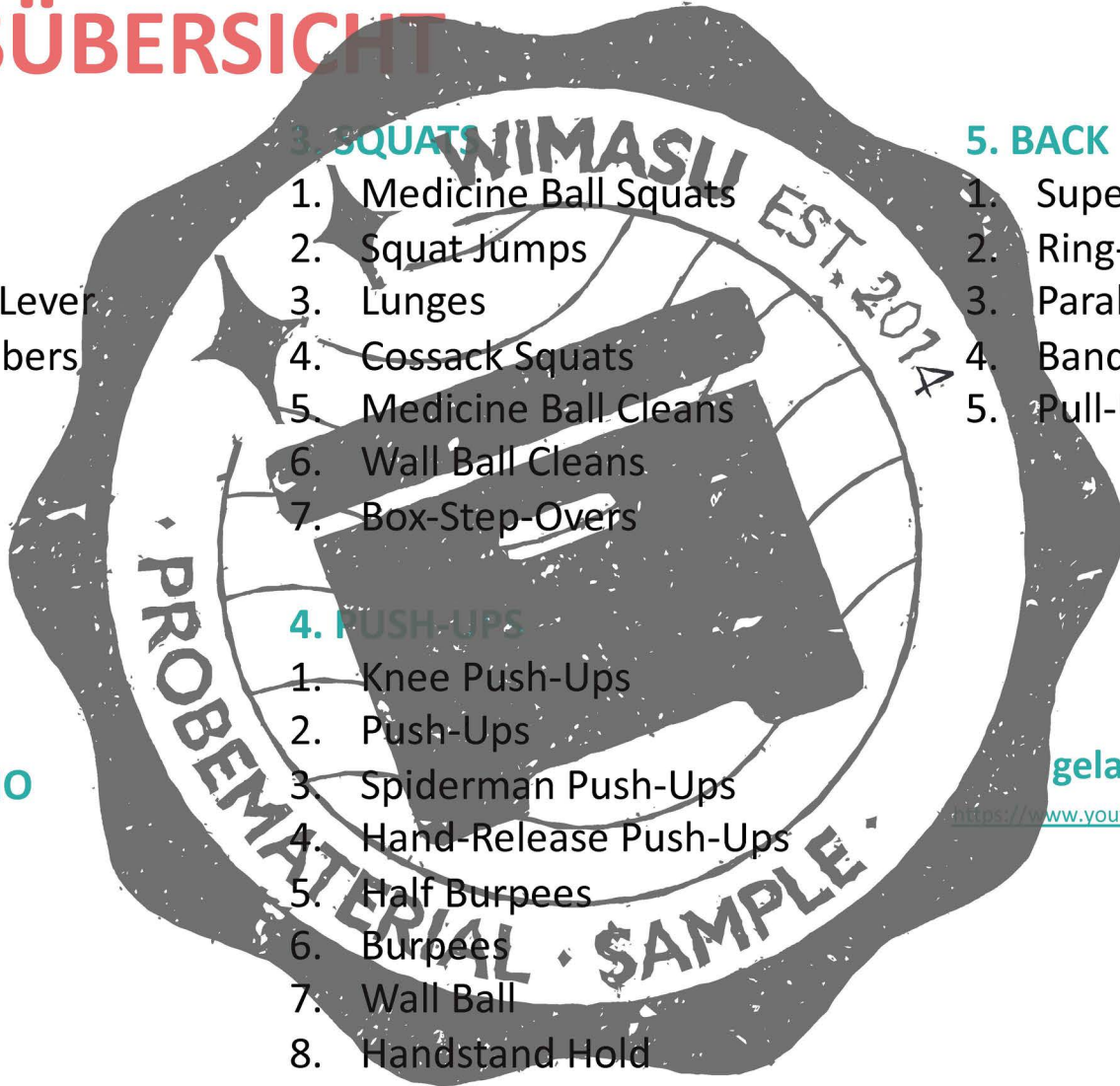
1. Knee Push-Ups
2. Push-Ups
3. Spiderman Push-Ups
4. Hand-Release Push-Ups
5. Half Burpees
6. Burpees
7. Wall Ball
8. Handstand Hold

### 5. BACK

1. Superman / Superwoman
2. Ring-Rows
3. Parallel Bar-Rows
4. Banded Pull-Ups
5. Pull-Ups

Zur Videoplaylist  
gelangst du hierüber!

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ5SI3z-4eITZx60xUXiZW3dgi3Ei3bPK>

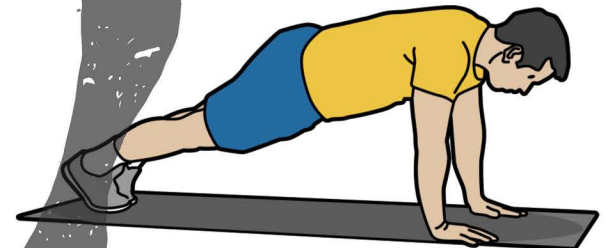
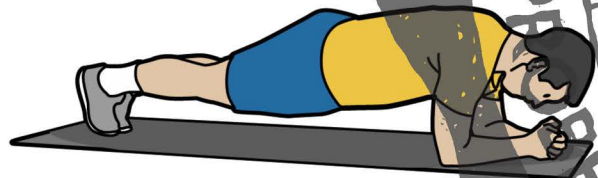


# PLANK WALKS

1

2

3



- Körper bildet eine Linie
- Hände stützen unter der Schulter
- Blick zum Boden



# TUCK-INS

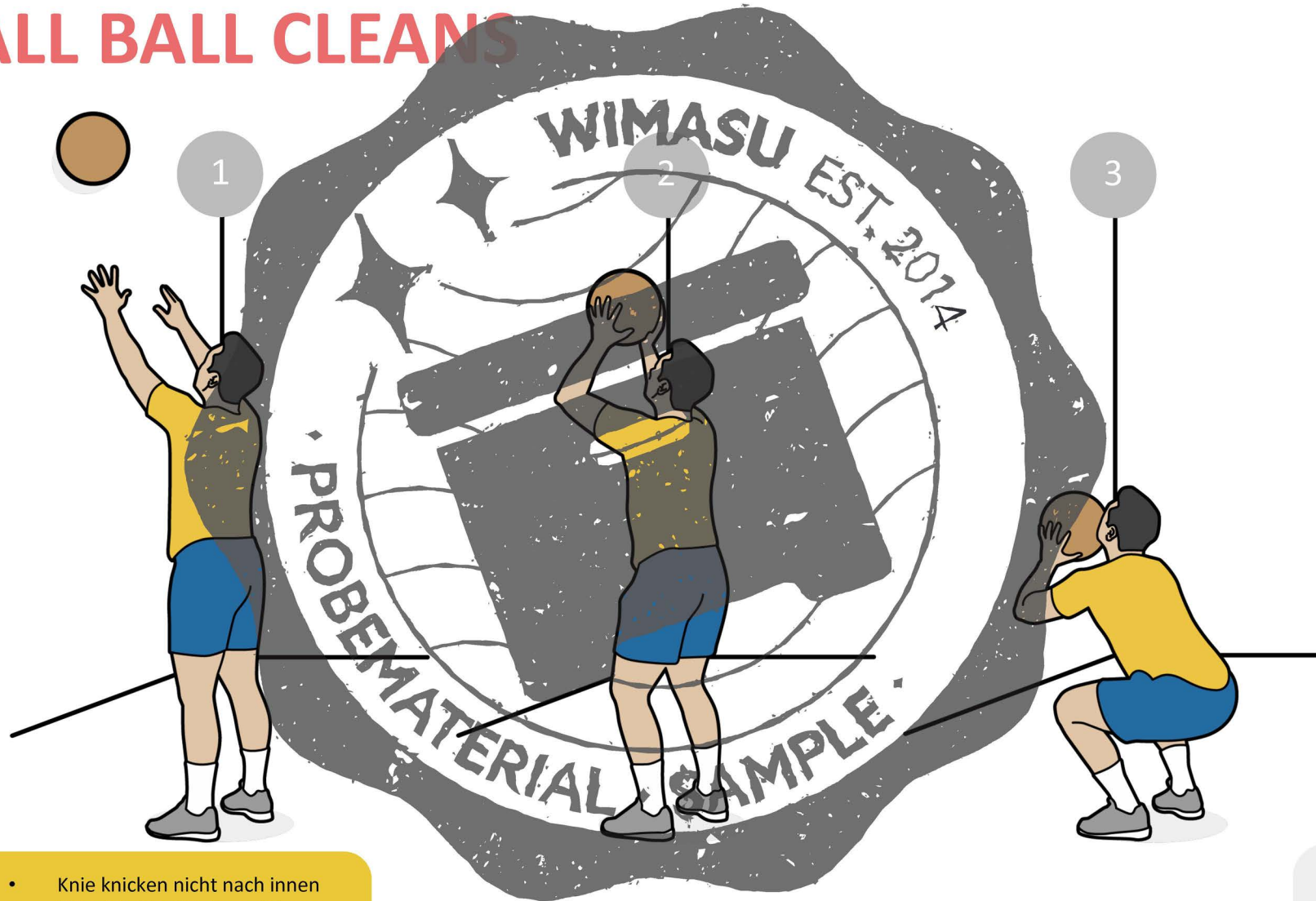


- Rücken bleibt gerade
- Beine in der ausgestreckten Position möglichst gestreckt halten





# WALL BALL CLEANS



- Knie knicken nicht nach innen
- (Medizin-) Ball nah am Körper halten
- Oberschenkel (wenn möglich) parallel zum Boden



# BOX-STEP-OVERS

1



2



3



4



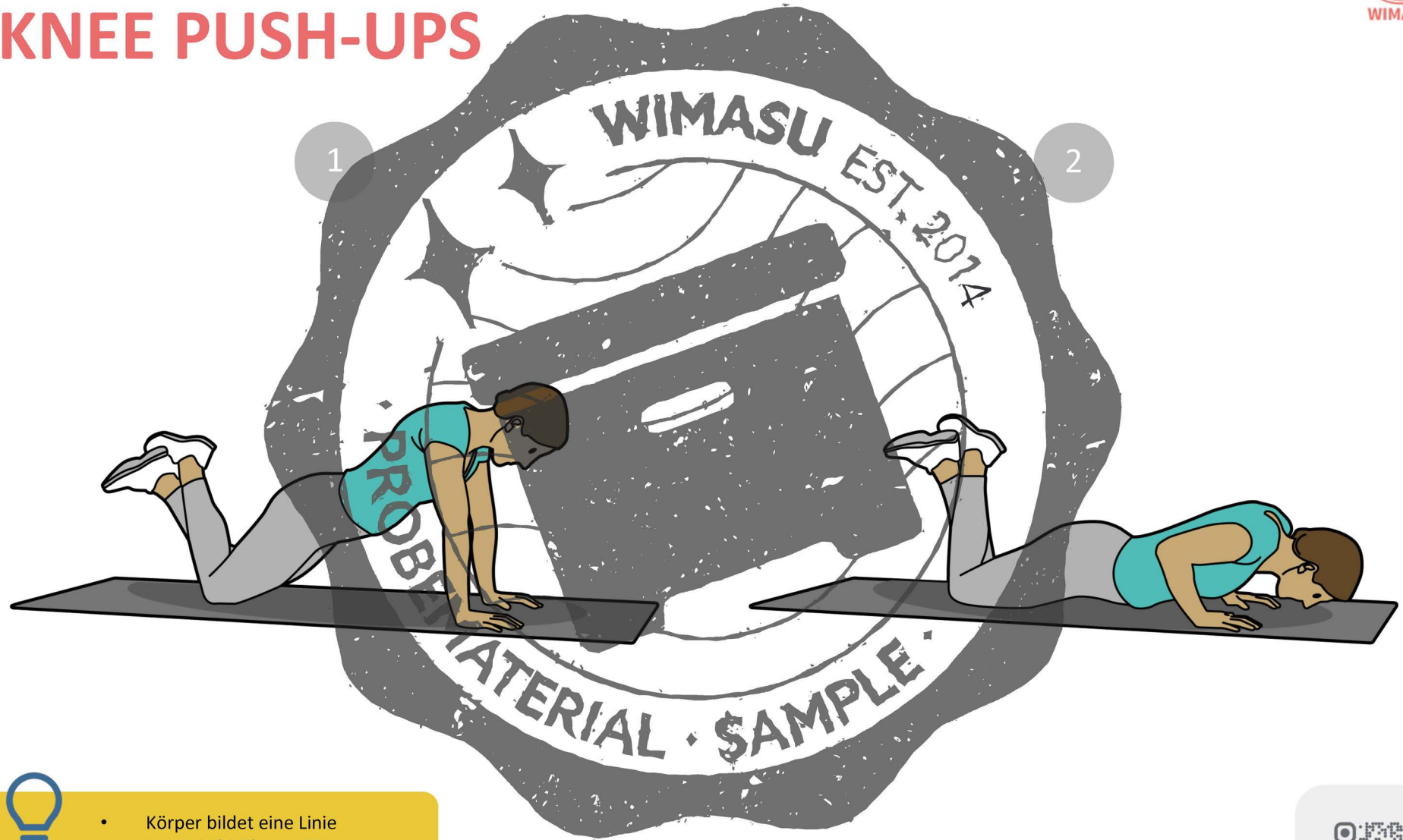
5



- Knie weit nach oben ziehen
- Knie nicht nachziehen



# KNEE PUSH-UPS

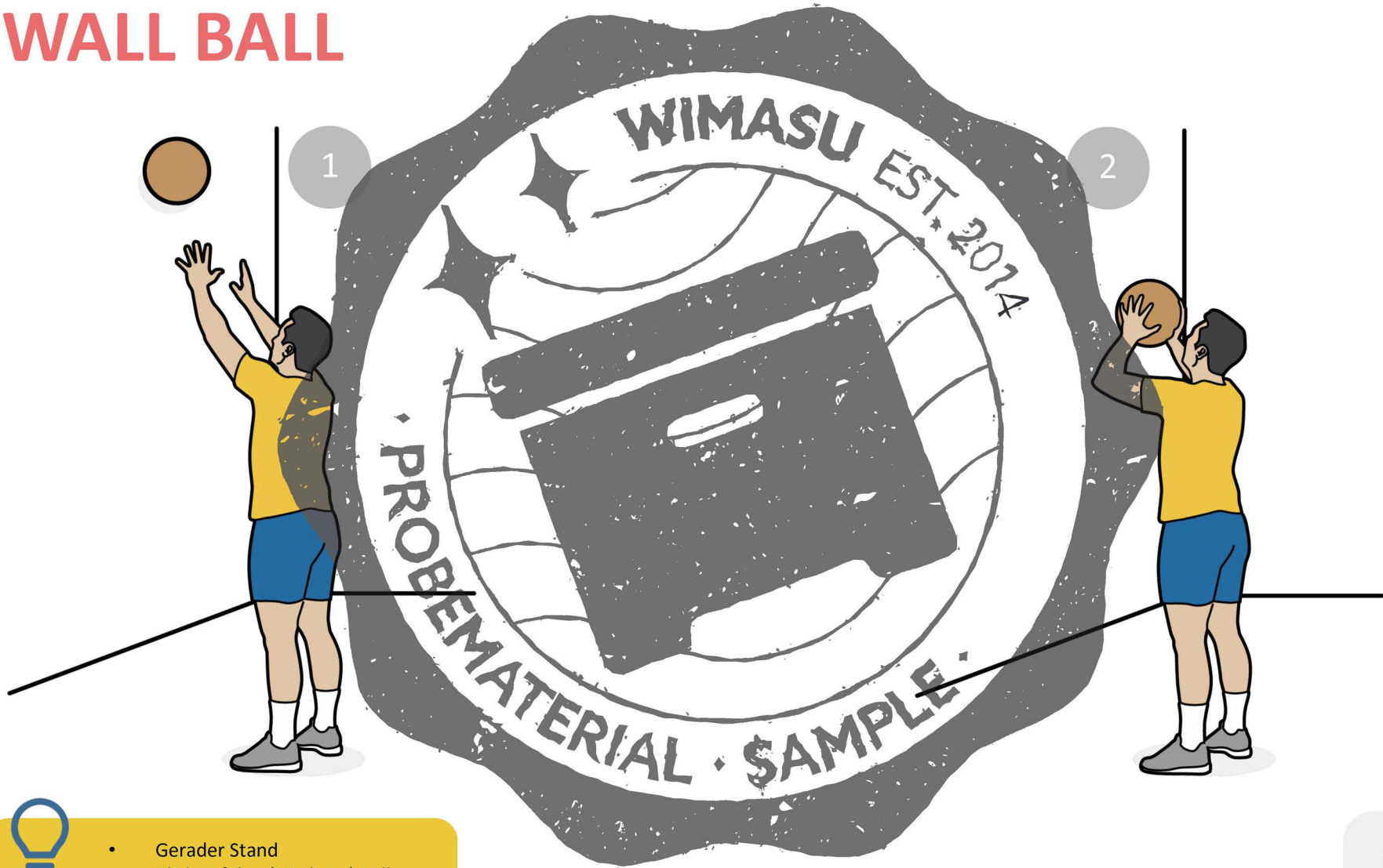


- Körper bildet eine Linie
- Arme 45°-85° zum Körper





# WALL BALL



- Gerader Stand
- Blick auf den (Medizin-) Ball
- Bewegungsamplitude langsam steigern

