

**Leseprobe**

# CrossWorkout Trainer/-in (IST)

**Studienheft**

## Grundlagen des CrossWorkout

**Autor**

Jens Paufler

**Überarbeitet von**

Eric Herrforth

## 5. Übungskatalog der CrossWorkout-Übungen

**Lernorientierung**

**Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,**

- Übungen aus dem CrossWorkout-Übungskatalog zu beschreiben und deren Gültigkeitskriterien im Wettkampf zu definieren;
- Start- und Endposition der jeweiligen Übung zu benennen;
- die Übungen in Trainingslevel einzuteilen sowie benötigte Trainingsgeräte und Benchmark-Übungen zu benennen.

**5.1 Übungskatalog**

Zu jeder Bewegung werden Start- sowie Endposition definiert. Dabei haben wir die Kriterien, die über die Gültigkeit einer Wiederholung entscheiden, fett markiert. Bei Übungen mit Gewichten ist ein kontrolliertes Ablassen des Gewichtes immer erforderlich. Ein Droppen (Fallenlassen) des Gewichtes ist nicht erlaubt und führt zu einem No Rep. Die letzte Wiederholung muss also wiederholt werden.

**001 Squats (Kniebeugen)**

**Durchführung:** Eine gültige Wiederholung ist geschafft, wenn die Bewegung von Start- bis Endposition durchgeführt wurde. Squats sind Kniebeugen ohne Zusatzgewicht.

**Startposition:** Beine gebeugt. **Oberschenkel werden tiefer als parallel zum Boden** gebracht. (Gesäß **UNTER** Knie)

**Endposition:** Aufrechter Stand. **Hüfte und Knie durchgestreckt.**



### 002 Kettlebell Squats

**Durchführung:** Eine Kettlebell wird vor der Brust mit den Händen gehalten. Eine gültige Wiederholung ist geschafft, wenn die Bewegung von Start- bis Endposition durchgeführt wurde.

**Startposition:** Beine gebeugt. **Oberschenkel tiefer als parallel zum Boden.** (Gesäß UNTER Knie)



**Endposition:** Oberkörper gerade. **Hüfte und Beine durchgestreckt.**

### 003 Kettlebell Swings

**Durchführung:** Eine Kettlebell wird mit beiden Händen gegriffen und durch eine explosive Hüftstreckung vor den Körper gebracht.

**Startposition:** Die Kettlebell befindet sich **zwischen den Beinen**, die **Arme haben Kontakt zu Hüfte und Oberschenkeln**. Die Beine sind gebeugt, der Rücken gerade. Hüfte und Rücken bleiben während der gesamten Bewegung auf einer Linie verschmolzen.

**Endposition:** Die Kettlebell befindet sich in der Endposition im vollen Umfang über einer gedachten Linie der Schulter. **Hüfte und Knie sind gestreckt.**



## 5. Übungskatalog der CrossWorkout-Übungen

**004 Deadlift (Kreuzheben)**

**Durchführung:** Griffvariante frei wählbar (Kammgriff, Ristgriff, Kreuzgriff). Eine gültige Wiederholung ist geschafft, wenn die Bewegung von Start- bis Endposition durchgeführt wurde.

**Startposition:** Hantel mit beiden Scheiben am Boden. Beine angewinkelt. Oberkörper leicht vorgebeugt.

**Endposition:** Oberkörper aufrecht bzw. leicht nach hinten geneigt. **Beine und Hüfte durchgestreckt.** Schultern nach hinten. Schulterblätter zusammengezogen.

**005 Lunges (Ausfallschritte)**

**Durchführung:** Aus dem parallelen Stand wird mit einem Bein ein Schritt nach vorne gemacht und dieses Bein so weit gebeugt, dass das andere mit dem Knie den Boden berührt. Das gebeugte Bein wird gestreckt und in die Ausgangsposition zurückgekehrt.

**Startposition:** Aufrechter, schulterbreiter Stand. **Beine und Hüfte durchgestreckt.**

**Zwischenposition:** Hinteres Bein berührt mit dem Knie den Boden.

**Endposition:** Aufrechter, schulterbreiter Stand. **Beine und Hüfte durchgestreckt.**

## 5. Übungskatalog der CrossWorkout-Übungen



Variation: Kettlebell-Lunges



Variation: Langhantel-Lunges back

