

4XF Outdoor FitCamp

DANKSAGUNG

Wir bedanken uns bei unseren Modells

Johannes Kaus, Leonie Müller, Anja Nacken, Krisztian Pörsze und Miriam Schreck für die produktive Zusammenarbeit.

Außerdem danken wir den Teilnehmern des Kurses „Functional Circle“ im Sportstudio Vitafit in Dreieich dafür, dass jeder sein Bestes gegeben hat und wir das fotografisch festhalten durften!

Der Firma



herzlichen Dank für die Ausstattung unserer Modelle mit funktioneller Fitnessbekleidung aus ihrer aktuellen Kollektion.

Den Firmen



danken wir für die Ausstattung mit den nötigen Trainingsgeräten.

Nicht zuletzt danken wir dem Meyer & Meyer Verlag für die Realisierung des Projekts und insbesondere Martin Meyer für das angenehme und erfolgreiche Fotoshooting sowie die gelungenen Fotoaufnahmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Jörn Rühl | Jens Binias

4XF *Outdoor FitCamp*

Natur, Spaß und hartes Training

Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

4XFF Outdoor FitCamp – Natur, Spaß und hartes Training

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Cairo, Cape Town, Dubai, Högendorf, Hongkong,
Indianapolis, Manila, Maidenhead, Neu Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München
ISBN 978-3-89899-886-4
E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.dersportverlag.de

Inhalt

1	Aktiver leben – Natursport als Fitness- und Gesundheitssport	9
2	Natursport und Parksport	15
3	<i>4XF Training</i> – stark & dynamisch	23
4	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Philosophie und Rahmenbedingungen	31
4.1	Philosophie	32
4.2	Zielgruppe	32
4.3	Gruppengröße	33
4.4	Kurs oder Dauerangebot?	34
4.5	Auswahl der Trainingsstätte	35
4.6	Wetter	36
4.7	Die Ausrüstung der Teilnehmer	37
4.8	Das Material	38
4.9	Zeitliche Planung und Trainingshäufigkeit	44
5	<i>4XF Outdoor FitCamp</i> – Ablauf der Kurseinheiten	49
5.1	Aufbau, Begrüßung und Motivation	52
5.2	Mobilisation	55
5.3	Dynamisches Aufwärmen	56
5.4	Teamspiele	58
5.5	Zirkeltraining	59
5.6	Lockerung und Dehnung	72
5.7	Abschluss und Teamgeist	73
6	Der <i>4XF Outdoor FitCamp</i>-Übungspool	77
6.1	Übungspool Mobilisation	78
6.2	Übungspool Dynamisches Aufwärmen	98
6.2.1	LIA – Lineares Aufwärmen	98
6.2.2	LAA – Laterales Aufwärmen	119
6.3	Übungspool Teamspiele	131

6.4	Übungspool Zirkeltraining	148
6.4.1	DÜ – Drückende Übungen	148
6.4.2	ZÜ – Ziehende Übungen	159
6.4.3	KH – Knie- und hüftstreckende Übungen	171
6.4.4	KÜ – Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch)	190
6.4.5	RÜ – Rotatorische Übungen	209
6.4.6	LS – Läufe und Sprünge	226
6.4.7	SÜ – Rumpfstabilisationsübungen (statisch)	250
6.5	Übungspool Dehnübungen	267
7	Urban Fitness	277
7.1	Was ist Urban Fitness?	278
7.2	Übungspool Urban-Fitness-Übungen	281
7.2.1	UDÜ– Drückende Übungen (Urban)	281
7.2.2	UZÜ – Ziehende Übungen (Urban)	285
7.2.3	UKH – Knie- und hüftstreckende Übungen (Urban)	291
7.2.4	ULS – Läufe und Sprünge (Urban)	299
7.2.5	USÜ – Rumpfstabilisationsübungen (statisch) (Urban)	305
8	Partnerübungen	309
8.1	Warum Partnerübungen?	310
8.2	Übungspool Partnerübungen	312
8.2.1	PDÜ – Drückende Übungen mit Partner	312
8.2.2	PZÜ – Ziehende Übungen mit Partner	314
8.2.3	PKH – Knie- und hüftstreckende Übungen mit Partner.....	317
8.2.4	PKÜ – Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch) mit Partner.....	319
8.2.5	PRÜ – Rotatorische Übungen mit Partner	323
8.2.6	PSÜ – Rumpfstabilisationsübungen (statisch) mit Partner	327
9	Literaturverzeichnis	335
	Bildnachweis	341