

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 15: Outdoor FitCamp

Jens Binias

- Leistung (Wettkampf, Erfolg) Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
- Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden) Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
- Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer) Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: Jugendliche ab ca. 17 Jahren

Lernziele & Kompetenzen: Planung, Durchführung und Auswertung sportlichen Trainings (60 min. Einheit), Fitness als sportartübergreifendes Ziel

Materialien: je nach Verfügbarkeit/Notwendigkeit

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Philosophie

Raus aus der stickigen Luft und der sterilen Atmosphäre vieler Fitnesscenter und rein in die Natur – Ziel beim Outdoor FitCamp ist es, Fitnessbedürftigen eine regelmäßige Portion Outdoor-Unterstützung zu bieten. Herausforderung, Gruppenfeeling und Freude am Erfolg sind die Grundlage, um die Teilnehmer an ihre körperlichen Grenzen führen zu können. Basierend auf einem abwechslungsreichen und dadurch niemals langweiligen Trainingsprogramm werden frische Luft, Spaß und hartes Training zu einem unwiderstehlichen Mix.



Zielgruppe

All jene, die sich mit dem Gerätetraining in Hochglanz-Fitnessstempeln und modernen Wellnessanlagen bisher nicht anfreunden konnten, finden beim Outdoor FitCamp eine echte Alternative, bei der Fitnessstraining auf das Wesentlichste reduziert ist und unter freiem Himmel stattfindet. Wer dazu 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 Outdoor FitCamp

ein sehr einfaches, bodenständiges und forderndes Training in der Kleingruppe (Personal-Group-Training). Mit seinem herausfordernden Charakter ist Outdoor FitCamp nicht für totale Sporteinsteiger konzipiert, sondern setzt Gesundheit und eine gewisse Grundlagenfitness voraus. Im Gegensatz zu anderen Fitnesstrends, die in großer Mehrheit von Frauen angenommen, bzw. auf deren Bedürfnisse hin konzipiert wurden, spricht Outdoor FitCamp verstärkt bzw. in gleichem Maße auch Männer an.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

Eine Outdoor FitCamp-Kurseinheit hat einen einheitlichen Aufbau, der sich bei jedem Trainingstermin wiederholt. In jeder Kurseinheit werden alle motorischen Fähigkeiten angesprochen und trainiert. Die Kurseinheit ist in 7 Phasen gegliedert:

Phase	Zeit/min
Begrüßung und Motivation	2
Mobilisation	3
Dynamisches Aufwärmen	5
Teamspiel	5
Zirkeltraining	38
Lockerung/Dehnung.	5
Abschluss und Teamgeist	2

Zirkelaufbau

Das Wichtigste am Zirkel sind natürlich die Übungen. Die Auswahl der Übungen ist am besten so zu treffen, dass alle Bewegungen bzw. Muskelgruppen mindestens an einer Station speziell belastet werden:

- Ziehende Bewegung/Übung
- Drückende Bewegung/Übung
- Übung/Bewegung zur Beugung und Streckung von Knie und Hüfte
- Komplex- und Rumpfkraftigungsübungen (dynamisch)
- Rotatorische Bewegungen/Übungen
- Läufe und Sprünge
- Rumpfstabilisationsübungen (statisch)

Belastungssteuerung

Im 4XF Outdoor FitCamp erfolgt vorwiegend ein Hypertrophietraining (Muskelaufbautraining), es wird mit einer Belastungszeit von 60 s/pro Station und eine Pausenzeit/Stationswechselzeit von 30 s bei 3 Zirkeldurchläufen trainiert. Dabei sollte die Belastungsintensität so hoch sein, dass der Trainierende am Ende der Belastungszeit vollständig erschöpft ist, d. h., er die Übung nicht mehr weiter bzw. nur noch für eine sehr kurze Zeit ausführen kann.

Während des Trainings motiviert und korrigiert der Trainer ständig die Teilnehmer. Er achtet darauf, dass Übungen sauber ausgeführt werden, gibt Korrekturanweisungen und fordert die Teilnehmer auf, mit ihrer Wahl des Schwierigkeitsgrades einer Übung die Ermüdungsgrenze zu erreichen, um einen überschweligen Reiz zu setzen. All dies kann nur zuverlässig geschehen, wenn der Trainer selbst nicht mittrainiert und somit ausreichend Zeit und Wahrnehmungskapazität hat, sowohl für den einzelnen Teilnehmer, als auch für die gesamte Gruppe.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Urban Fitness

Inzwischen gibt es in zahlreichen deutschen Städten Outdoor-Fitness-Kurse unter Namen wie Urban Fitness, Freeletics, Calisthenics, Outdoor Fitness, Street-Workout oder Ähnlichem. Sie alle stehen für ein neues, extrem effizientes Outdoortraining in Gruppen. Das Training kann sowohl auf allen Plätzen der Stadt, z. B. Parkplätzen oder Industriegeländen, als auch in der freien Natur, z. B. in Parks, stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Schulhöfe mit vielfältiger Ausstattung bieten sich ebenfalls besonders an.

Folgende Installationen/Gegenstände können genutzt werden: Bänke, Treppen, Geländer, Masten, Mauern, Hügel, Gräben, Baumstämme, Spielplatzgeräte, Steine, ...

Der Kreativität der Trainer ist bei Urban-Fitness-Angeboten grundsätzlich keine Grenze gesetzt. Immer jedoch gilt als oberstes Prinzip, dass das Lebensumfeld und die Natur nicht verändert werden, aber trotz dem Fehlen jeglicher Hilfsmittel alles vor Ort als „Trainingsgerät“ genutzt werden kann. Für den Trainer ist es wichtig, sich für alle Trainingsformen vor der ersten Stunde das Umfeld genau anzusehen, Startpunkt sowie Reihenfolge und Ort der Trainingsübungen festzulegen und die einzelnen Übungen vor Ort auszuprobieren.

Hinweis: Meist sind an einem Ort nicht alle diese Dinge gleichzeitig vorhanden. Dies sind Anregungen, vor Ort muss immer überprüft werden, was vorhanden ist und ggf. geändert werden!

Auswahl der Trainingsstätte

Das Bewegungsprogramm ist für eine Durchführung im Freien konzipiert. Benötigt wird eine mind. 10m x 20m große (Rasen-)Fläche. Die Trainingsfläche ist so auszuwählen, dass bestimmte Mindestbedingungen erfüllt sind:

- Der Untergrund sollte so eben sein, dass Lauf- und Sprungübungen ohne Gefahr durchzuführen sind und auch Bodenübungen möglich sind (evtl. können Gymnastikmatten eingesetzt werden).
- Die Fläche sollte so gelegen sein, dass auch bei einem Einsatz von Musik als Motivationsfaktor keine Anlieger gestört werden.
- Die Fläche sollte so gelegen sein, dass sie zwar öffentlich von Publikum einsehbar ist, es aber zu keinen ungewollten Kollisionen mit Fußgängern oder Radfahrern kommen kann.
- Die Fläche sollte so beschaffen sein, dass auch ein Training bei schlechteren Witterungsbedingungen wie Wind, Regen, Schnee oder Eis möglich ist.
- Idealerweise ist die Fläche bei morgendlicher/abendlicher Dunkelheit ausgeleuchtet, z.B. durch Laternen.
- Auf bzw. am Rand der Trainingsfläche sollten sich Bäume, Schilder, Laternen, Geländer oder ähnliches befinden, an denen sich Trainingsgeräte wie Tubes bzw. Schlingentrainer zwischen Boden bis Überkopfhöhe anbringen lassen.

Die Trainingsfläche sollte vor jedem Training auf Gefahren, wie z.B. Glasscherben, oder auch Verunreinigungen, wie z.B. Hundekot, hin abgesucht werden. Dies kann durchaus als gemeinsame Aktion der Trainingsgruppe vom dem Aufbau des Zirkels erfolgen.

Wetter

Hier gilt wie bei allen Outdoor-Bewegungsformen insbesondere der Satz: „Es gibt kein schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung!“ Das heißt, es wird prinzipiell bei jedem Wetter trainiert, die Teilnehmer sollten lediglich ihre Bekleidung den Witterungsverhältnissen anpassen. Natürlich gibt es auch Ausnahmen, wie z. B. Gewitter, Hagel, Starkregen oder extreme Kälte bzw. extremer Schneefall – immer dann, wenn die Gesundheit der Teilnehmer gefährdet ist, muss das Training natürlich ausfallen bzw. muss ein Ausweichort gesucht werden.

Das Material

Die Anzahl der Geräte, die beim Outdoor FitCamp eingesetzt werden, ist sehr überschaubar. Dennoch ist ein Geräteinsatz beim Outdoor FitCamp aus mehreren Gründen unerlässlich: Zum einen lassen sich bestimmte Übungen (z.B. ziehende Übungen oder Läufe und Sprünge) ohne Hilfsmittel nicht oder nur in wenig anspruchsvoller Form durchführen, zum anderen gestalten Geräte das Training deutlich abwechslungsreicher und motivierender.

Folgende Geräte bieten sich für einen Einsatz beim Outdoor FitCamp an: Gymnastikmatten, Markierhauben und Markierkegel, Mikrohürden, Koordinationsleitern, Springseile, Zieh- und Schwungtaue, Medizinbälle, Powerbänder, Tube-Slastix Toner, Kettlebells, Fausthanteln/Kurzhandeln, Schlingentrainer

Verlaufsübersicht der Einheit

Zeit	Phase	Lehraktivität	Erwartete Lernaktivität	Material/ Anmerkung
2 min	Einführung	Begrüßung und Motivation	Planung des sportlichen Trainings	-
3 min	Vorbereitung	Mobilisation	Training und seine Auswirkungen auf den menschlichen Organismus	-
5 min		Dynamisches Aufwärmen		
5min		Teamspiel		
38 min	Hauptteil	Zirkeltraining	Fitness als sportartübergreifendes Ziel	-
5 min	Schluss	Lockerung/Dehnung	Auswertung des sportlichen Trainings	-
2 min		Abschluss und Teamgeist		

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

- Binias, J. & Rühl, J. (2014): 4XF Outdoor FitCamp. Natur, Spaß und hartes Training. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.

Weiterbildungen zum „Instructor 4XF Outdoor FitCamp“ werden im Rahmen der Ausbildung „Functional Coach“ über die DTB-Akademie angeboten: www.dtb-akademie.de

