

# **9. Internationaler Hamburger Sport -Kongress**

Handout

Cross X -mit allem, was die Halle hergibt (313)

Daniela Ripperger

## **Cross X**

- Fitnessmethode und zugleich Wettkampfsport.

Cross X verbindet Eigengewichtsübungen, Gewichtheben, Stabilisationsübungen sowie Turnen miteinander.

Kraft- Kraftausdauer  
Schnellkraft – Schnelligkeit  
Reaktionsfähigkeit – Balance  
Koordination – Genauigkeit  
Ausdauer – Flexibilität.

Es ist ein umfassendes Kraft- und Koordinationstraining, basierend auf funktionellen Übungen die mit hoher Intensität ausgeführt werden. Durch permanent variierenden Übungen wird darauf hingearbeitet, zu einer ganzheitlichen und breit angelegten Fitness zu gelangen.

Cross X ist für JEDEN geeignet!!!!!!!!!!!!!!  
Das Training kann jedem Leistungslevel angepasst werden sofern der Trainierende bereit ist für seinen Fitnessgrad alles zu geben.

Es werden ca. 10 Stationen (je nach Teilnehmerzahl auch mehr) aufgebaut mit Übungen, die alles beinhalten sollten, was oben genannt wurde.  
Die Übungen werden 45 Sekunden auf dem höchsten, persönlichen Level durchgeführt, in den 15 Sekunden Pause wird zur nächsten Station gewechselt.  
An einer Station können beliebig viele Teilnehmer trainieren (oder so viele Geräte zur Verfügung stehen).

Wichtig ist auch hier ein kurzes, knackiges Warm up (ca 10 Min.), welches die Trainingsziele unterstützt und somit auch das Verletzungsrisiko minimiert. Es sollte aus mobilisierenden und die Körpertemperatur erhöhenden, komplexen Übungen bestehen.

## Übungsaufbau 31 TN, Material 1x vorhanden

- Station 1 und 2: Weichmatte, ein Teilnehmer befindet sich in der Plank auf der Matte – der Andere schiebt diese durch die Halle. **Plank 1, schieben 2**
- Station 3: Kasten auseinandernehmen; die einzelnen Teile auf den Boden legen  
Seitlicher Sprung
- Station 4: Ringe ungefähr auf Kniehöhe herunterlassen, Matte darunter legen.  
Auf dem Rücken liegend die Füße in die Ringe, Arme seitlich eng am Körper, Becken heben (Schulterbrücke) und ein Knie nach dem Anderen zur Brust ziehen ohne dass das Becken absinkt
- Station 5: Bank in die Sprossenwand einhängen (Höhe bestimmt Schwierigkeitsgrad) und jeweils mit einem Arm abwechselnd oder mit beiden Armen hoch drücken
- Station 6: Weichmatte auf den Barren legen, davor ein Trampolin und dahinter eine Bodenmatte. Daneben etliche Hanteln kreuz und quer verteilen.  
Mit Sprung auf die Weichmatte, darüber laufen, abspringen, zügig zurücklaufen und versuchen, die Hanteln mit den Füßen nicht zu berühren
- Station 7: Seile von der Decke, auf den Boden setzen, Beine lang, die Arme an die Tauen und hochziehen – Po und Beine Weg vom Boden!
- Station 8: Das Oberteil des Kastens über den Kopf nehmen und Ausfallschritte durch die Halle
- Station 9: 2 Steps hoch stellen, Abstand so wählen, dass immer ein Fuß auf einem Step und der Andere auf dem Boden innen neben dem anderen Step steht. Squat ausführen, Medizinball kurz den Boden berühren lassen, dann Squat mit dem anderen Fuß auf dem Step ausführen (Becken zeigt nach vorne)
- Station 10: Bank umdrehen, Pistol Squat (Einbeinige Kniebeuge)
- Station 11: Koordinationsübung (ohne Geräte)  
Vierfüßlerstand, Knie vom Boden abheben, linker Fuß wird unter dem rechten Bein in die Seite geführt (bleibt in der Luft) und die linke Hand wird Richtung decke gestreckt. Zurück, Seitenwechsel
- Station 12: Handstand an der Wand auf 2 Kleinkästen, versuchen, die Ellen anzuwinkeln
- Station 13: Sitz mit geradem Rücken leicht nach hinten gelehnt, Beine angewinkelt aufgestellt. Reckstange unter den Knien durchführen und rechts/links mit den Händen greifen. Füße weg vom Boden und den Oberkörper

weiter zurücklehnen, Arme anwinkeln, zurück – von vorne

Station 14: Schlittschuhschritt über z.B. Matte, Markierungen auf dem Hallenboden...

Station 15: Chrunch mit Medizinball über dem Kopf auf Bodenmatte