

# Handout Outdoor **Bodyweight** Bootcamp

## Wichtige Anmerkungen

Arbeitet zu jeder Zeit mit:

- Großer Gruppendynamik
- Spaß
- Hoher Intensität
- Viel Motivation
- Und vor allem mit **größtmöglicher Qualität**

## Warmup

### **Allgemeines Warmup:**

- Laufen / Seilspringen / Jumpingjacks / etc.(Erhöhung der Herzfrequenz)

### **Movement Preperation / Dynamisches Warmup (Vorbereitung auf bevorstehende Bewegungen):**

- Halte die Sportler durchgängig in Bewegung [Kein Anstehen/Warten → Kann kalt werden ;-)]
- Bewege alle Gelenke von Fuß bis Kopf → Mobilisation / Produktion von Gelenkschmiere
- Arbeite möglichst in allen Körperachsen → Frontalebene / Sagittalebene / Transversalebene
- Erwärmung in Hinblick auf ausführende Bewegungen im Workout → Focus legen!

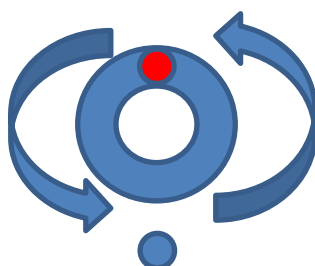
Wachmacher Übungen:

- Mentale Vorbereitung auf bevorstehendes Workout
- Nur ein wacher/aufgeweckter Sportler kann 100% seiner Leistung qualitativ hochwertig abrufen → Verletzungsprophylaxe
- Sportler kommen gerne zum Training wenn die Übungen variieren

Beispiele:

### Kreis – Fangen

Die Gruppe wird in einen Fänger und den Rest, welcher sich in eine Kreisformation stellt, eingeteilt. Aus dem Kreis wird eine Person ausgewählt, welche der Fänger nun ticken muss. Die Kreisformation dreht sich um die eine Person zu schützen.



# Handout Outdoor **Bodyweight** Bootcamp

## Hüttchen klauen

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, welche sich folgendermaßen positionieren:



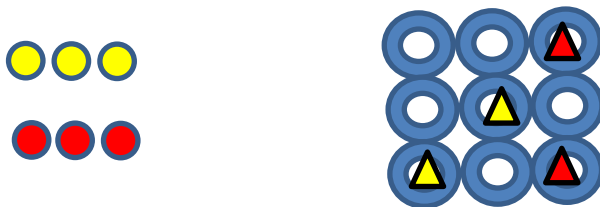
Die Teilnehmer (Kreis links/rechts) tippeln auf der Stelle und achten auf die Kommandos des Trainers (Knie / Kopf / Fuß / Schulter). Auf Kommando fassen sich die Teilnehmer an die jeweilige Position. Auf das Kommando Hüttchen versuchen die Paare sich gegenseitig das Hüttchen (Dreieck) zu klauen.

## Spiegellauf



Die Teilnehmer (Kreis links/rechts) tippeln auf der Stelle und achten auf Ihren gegenüber. Bei Bewegung Ihres Partners zu einem Hüttchen versuchen Sie dieser Spiegelverkehrt zu folgen. Es können auch auf Kommando des Trainers (z.B. zu den Farben) die Bewegungen ausgeführt werden.

## TIC-TAC-TOE



Die Teilnehmer (Kreis Gelb/Rot) stehen in zwei Teams in zwei Reihen. Jedes Team besitzt drei Hüttchen (Dreieck Gelb / Rot). Die ersten beiden Läufer jedes Teams sprinten auf die 9 Kreise zu und platzieren Ihr erstes Hüttchen. Ziel ist es drei Hüttchen einer Farbe in einer dreier Reihe zu platzieren.

# Handout Outdoor **Bodyweight** Bootcamp

## Workout

Während des Workout solltest Du darauf achten, große, mehrgelenkige Übungen einzusetzen um alltagsnahe Bewegungen zu gewährleisten. Somit ist eine Übertragung der körperlichen Anpassung des Trainings auf den Alltag möglich.

Folgende Übungskombinationen haben wir in Teams durchgeführt:

- Sprünge auf die Box / Hampelmänner im Wechsel (60 Sekunden für 4 Runden)
- Schräghang + Bein heben / Rundkurs laufen (Wechsel nach einer gelaufenen Runde)
- Seitstütz auf Box / Vorderfußsprünge (60 Sekunden für 4 Runden)
- Rudern im Schräghangliegehang (5 Wdh.) + Oberkörperrotation (5Wdh.) / Laufen in engem Raum (6 Runden)
- Pushups (30 Sekunden) + Schulterberührung im Wechsel (30 Sekunden)

Viel Spaß im Outdoor-Training 😊

