



LEVEL 2 TRAININGSHANDBUCH
UND ARBEITSBUCH

CrossFit
TRAINING

INHALT

KURSÜBERSICHT	2
Vorbereitung auf den Kurs	2
Zusammenfassungsbogen: Kniebeugen	3
Zusammenfassungsbogen: Drücken	4
Zusammenfassungsbogen: Kreuzheben	6
Ziele des Kurses	8
Lernziele	8
Zeitplan	9
Zeitplan Mit Übersetzung	10
Gliederung des Seminarinhalts	11
TAG 1	13
Lernziele	13
Grundlagen des effektiven Trainings	14
Praxis-Einheiten	23
Praktische Übung 1 – Lehren und Bewegungsfehler erkennen	23
Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen	25
Praktische Übung 2 – Bewegungsfehler sehen und korrigieren	33
Schwere Tage	35
Teach-Back 1 – Eins-zu-Eins-Coaching	38
TAG 2	40
Lernziele	40
Teach-Back 2 – Gruppencoaching	41
Ernährung	43
Programmdesign und Skalierung	50
Beispiele für Warm-Ups für die Arbeit an Schwächen	61
Arbeitsblatt „Programmierungsanalyse“	63
Klassen-Struktur und Planen von Klassen	67
Beispiel: Bogen zur Beurteilung des Coachings	71
Klassenpläne: Beispiele	72
NACH DEM KURS	80
Wie geht es weiter?	80

VORBEREITUNG AUF DEN KURS

Ein zentraler Schwerpunkt des CrossFit Level 2 Zertifikatskurs besteht darin, dass er den Teilnehmern Zeit gibt, um zu üben und ihre Fähigkeiten als Coach **in Echtzeit** auszubauen. Der Kurs enthält Abschnitte, die „Praxisübungen“ und „Teach-Backs“ genannt werden. Bei diesen führen die Staff-Mitglieder die Teilnehmer durch Coaching-Übungen und geben jeder Person Feedback über ihre Fähigkeit, die grundlegenden CrossFit-Bewegungen zu coachen.

Die beste Vorbereitung hierfür ist es, Erfahrung im Coachen zu haben. Idealerweise haben Teilnehmer mindestens 50 Stunden Erfahrung im Coachen, bevor diese an dem Kurs teilnehmen (ca. zwei Kurse in der Woche über sechs Monate). Diese Erfahrung ist die beste Vorbereitung auf das Coachen vor Kollegen und darauf, in Echtzeit konstruktives Feedback zu erhalten. Den Teilnehmern wird auch nahegelegt, das [CrossFit Level 1 Trainingshandbuch](#) als Ressource hierfür zu nutzen. Schau dir insbesondere den „Anhang: Leitfaden zu den Bewegungen“ an, welcher Informationen zu den neun grundlegenden Bewegungen enthält. Kopiere dir diese für diesen Kurs. Vor allem solltest du dich mit dem darin enthaltenen Material befassen und es einüben, um dich auf das effektive Coachen deiner Kollegen vorzubereiten. Die folgenden Seiten enthalten auch „Zusammenfassungsbögen“ für die neun grundlegenden Bewegungen, die deine Vorbereitung zusätzlich erleichtern sollen.

Außerdem wird empfohlen, den [Online-Skalierungskurs](#), den [Online-Kurs zur Planung von Klassen](#) und den [Online-Kurs „Entdecke den Fehler“](#) vor der Teilnahme an diesem Kurs zu absolvieren. Diese Kurse ermöglichen es dir, dein Können in den Bereichen Skalierungen für verschiedene Athleten, das Erstellen von effektiven Plänen von Klassen und die Fehlererkennung zu perfektionieren.

ZUSAMMENFASSUNGSBOGEN: KNIEBEUGEN

KNIEBEUGE OHNE GEWICHT

LEHREN

SETUP

- Schulterbreiter Stand
- Volle Streckung in der Hüfte und den Knien

AUSFÜHRUNG

- Hüfte geht nach hinten und unten
- Lendenlordose beibehalten
- Knie in einer Linie mit den Zehen
- Hüfte geht tiefer als Knie
- Fersen am Boden
- Hüfte und Knie vollständig durchstrecken, um die Bewegung abzuschließen

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

- Lendenlordose beibehalten
- Gewicht auf den Fersen
- Tiefe unter der parallelen Ebene
- Initiierung der Bewegung durch die Hüfte nach hinten
- Knie folgen der Fußlängsachse

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

- Verlust der Lendenlordose in eine Beugung
- Gewicht auf den Zehen oder Verlagerung dorthin
- Nicht tief genug
- Mit Knien beginnen, sodass das Gewicht auf den Zehen ist
- Knie fallen nach innen
- Unreife Kniebeuge

FRONTKNIEBEUGE

LEHREN

SETUP

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Hände knapp außerhalb der Schultern
- Offener Fingerspitzengriff an der Stange
- Ellbogen hoch (Oberarme parallel zum Boden)

AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Die Front-Rack-Position beibehalten
- Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Die Front-Rack-Position wird beibehalten
- Die Stange bleibt nahe an der Frontalebene

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Ungeeignete Rack-Position (Stange ist nicht in Kontakt mit dem Torso)
- Die Ellbogen sinken während der Kniebeuge nach unten (die Stange bewegt sich von der Frontalebene weg)

ÜBERKOPFKNIEBEUGE

LEHREN

SETUP

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Stange mit einem breiten Griff halten (um einen Pass-Through machen zu können)
- Die Schultern drücken nach oben gegen die Stange
- Die Achselhöhlen zeigen nach vorne

AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Überkopfposition beibehalten
- Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Die Überkopfposition wird beibehalten
- Die Stange bleibt nahe an der Frontalebene

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

GLEICH WIE BEI DER KNIEBEUGE OHNE GEWICHT, ZUSÄTZLICH:

- Inaktive Überkopf-Position (Schultern sind inaktiv, die Ellbogen beugen sich)
- Die Stange bewegt sich nach vorne, vor die Frontalebene

ZUSAMMENFASSUNGSBOGEN: DRÜCKEN

SCHULTERDRÜCKEN

LEHREN

SETUP

- Hüftbreiter Stand
- Volle Streckung in der Hüfte und den Knien
- Ellbogen etwas vor der Stange
- Hände knapp außerhalb der Schultern
- Geschlossener Griff an der Langhantel

AUSFÜHRUNG

- Das Kinn bewegt sich zurück
- Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes
- Wirbelsäule neutral und Beine gestreckt
- Fersen am Boden
- Die Schultern drücken nach oben gegen die Stange
- Bewegung mit gestreckten Armen beenden

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

- Lendenlordose beibehalten
- Fersen am Boden
- Die Stange bleibt nahe an der Frontalebene
- Gesamten Bewegungsumfang ausführen
- Aktive Schultern demonstrieren

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

- Überstreckung der Wirbelsäule, Rippen stehen nach vorne weg
- Die Stange wird im Bogen um das Gesicht herum geführt
- Die Bewegung wird mit der Stange vor der Frontalebene beendet
- Gebeugte Ellbogen oder Schultern sind bei der Beendigung nicht aktiv

SCHWUNGDRÜCKEN

LEHREN

SETUP

GLEICH WIE BEIM SCHULTERDRÜCKEN

AUSFÜHRUNG (DIP, DRIVE, DRÜCKEN)

- Die Stange ruht auf dem Torso
- Der Torso bleibt aufrecht, während sich Hüfte und Knie im Dip beugen
- Die Hüfte und Beine werden gestreckt, dann drücken die Arme
- Die Fersen bleiben am Boden, bis Hüfte und Knie gestreckt sind
- Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes
- Die Bewegung wird mit voller Hüft-, Knie- und Armstreckung vollendet

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEIM SCHULTERDRÜCKEN, ZUSÄTZLICH:

- Torso in gerader Linie bewegen
- Hüfte strecken, bevor die Arme nach oben drücken
- Ein schnelles Umkehrmoment von unten nach oben erzeugen

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

GLEICH WIE BEIM SCHULTERDRÜCKEN, ZUSÄTZLICH:

- Vorwärtsneigung des Brustkorbs
- Stille Hüfte
- Das Drücken der Arme beginnt, bevor die Hüfte gestreckt ist
- Im Dip pausieren

PROGRESSION (MIT PVC-STANGE)

1. Dip und Halten
2. Dip-Drive, langsam
3. Dip-Drive, schnell
4. Schwungdrücken

Zusammenfassungsbogen: Drücken, Forts.

STANDSTOSSEN

LEHREN

SETUP

GLEICH WIE BEIM SCHULTERDRÜCKEN

AUSFÜHRUNG (DIP, DRIVE, DRUNTER DRÜCKEN, STEHEN)

Die Stange ruht auf dem Torso

Der Torso bleibt aufrecht, während sich Hüfte und Knie im Dip beugen

Hüfte und Knie werden schnell gestreckt, dann drücken die Arme, um sich unter die Langhantel zu bringen

Fersen bleiben am Boden, bis Hüfte und Knie gestreckt sind

Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes

Die Stange in einer teilweisen Überkopfkniebeuge „fangen“

Die Bewegung wird mit voller Hüft-, Knie- und Armstreckung vollendet

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE SCHULTERDRÜCKEN UND SCHWUNGDRÜCKEN, ZUSÄTZLICH:

Volle Hüftstreckung im Drive

Die Stange wird mit gestreckten Armen „gefangen“

Die Stange wird in einer teilweisen Kniebeuge „gefangen“

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

GLEICH WIE SCHULTERDRÜCKEN UND SCHWUNGDRÜCKEN, ZUSÄTZLICH:

Fehlende volle Hüftstreckung während des Drive

Schlechte aktive Überkopfform bei „Fangen“

Zu breite Landung

Mit der Stange nicht ganz aufstehen, bevor sie zurück auf die Schultern gelegt wird

PROGRESSION

(SCHRITT 1–3 KEINE PVC-STANGE; SCHRITT 4 MIT PVC-STANGE)

1. Springen und Landen mit den Händen an den Seiten
2. Springen und Landen mit den Händen an den Schultern
3. Springen und die Arme strecken, nachdem die Hüfte öffnet
4. Standstoßen

ZUSAMMENFASSUNGSBOGEN: KREUZHEBEN

KREUZHEBEN

LEHREN

SETUP

- Stand: zwischen hüftbreit und schulterbreit
- Geschlossener Griff kurz außerhalb der Hüfte
- Schultern über oder leicht vor der Stange
- Stange in Kontakt mit den Schienbeinen
- Die Arme sind gestreckt
- Die Augen fokussieren den Horizont

AUSFÜHRUNG

- Lendenlordose beibehalten
- Die Hüfte und die Schultern heben sich gleich schnell, bis die Stange das Knie passiert hat
- Hüfte dann strecken
- Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes
- Fersen am Boden
- Hüfte und Knie vollständig durchstrecken, um die Bewegung abzuschließen

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

- Lendenlordose beibehalten
- Gewicht auf den Fersen
- Die Stange bleibt nahe an der Frontalebene und dem Körper
- Winkel des Torsos relativ konstant während des ersten Zuges
- Aktive Schultern demonstrieren

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

- Verlust der Lendenlordose in eine Beugung
- Gewicht auf den Zehen oder Verlagerung dorthin
- Die Schultern sind im Setup hinter der Stange
- Hüfte wird nicht nach hinten bewegt, um das Herablassen zu initiieren
- Stange verliert Kontakt mit den Beinen
- Hüfte hebt sich ohne Brustkorb
- Schultern heben sich ohne Hüfte

SUMO KREUZHEBEN HOCHZUG

LEHREN

SETUP

- Stand: etwas breiter als schulterbreit; Knie in einer Linie mit den Zehen
- Geschlossener Griff innerhalb der Hüfte
- Schultern über oder leicht vor der Stange
- Stange in Kontakt mit den Schienbeinen
- Die Arme sind gestreckt
- Die Augen fokussieren den Horizont

AUSFÜHRUNG (KREUZHEBEN – SCHULTERHEBEN – ZUG)

- Lendenlordose beibehalten
- Die Hüfte und die Schultern heben sich gleich schnell, bis die Stange das Knie passiert hat
- Hüfte dann schnell strecken
- Fersen bleiben am Boden, bis Hüfte und Knie gestreckt sind
- Schultern hochziehen, dann ziehen die Arme nach oben
- Ellbogen bewegen sich hoch und nach außen
- Die Stange bewegt sich über der Mitte des Fußes
- Die Bewegung wird mit einer vollen Hüft- und Kniestreckung und der Langhantel unter dem Kinn vollendet

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEIM KREUZHEBEN, ZUSÄTZLICH:

- Die Hüfte öffnen, bevor die Arme ziehen
- Die Hüfte öffnet sich sehr schnell

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

GLEICH WIE BEIM KREUZHEBEN, ZUSÄTZLICH:

- Die Schultern werden hochgezogen oder die Arme gebeugt, bevor die Hüfte geöffnet ist
- Ellbogen ziehen tief und nach innen
- Zu langsam (d. h. segmentierte Bewegung)
- Falsches Absenken (Hüfte wird gebeugt, bevor die Arme gestreckt werden)
- Schultern fallen beim Hochzug nach vorne

PROGRESSION (MIT PVC-STANGE)

1. Sumo Kreuzheben
2. Sumo-Kreuzheben-Schulternhochziehen, langsam
3. Sumo-Kreuzheben-Schulternhochziehen, schnell
4. Sumo Kreuzheben Hochzug

Zusammenfassungsbogen: Kreuzheben, Forts.

MEDIZINBALL UMSETZEN

LEHREN

SETUP

- Schulterbreiter Stand
- Ball zwischen den Füßen mit den Handflächen am Ball
- Knie in einer Linie mit den Zehen
- Schultern über dem Ball
- Die Arme sind gestreckt
- Die Augen fokussieren den Horizont

AUSFÜHRUNG (KREUZHEBEN, SCHULTERHEBEN, DARUNTERZIEHEN, STEHEN)

- Lendenlordose beibehalten
- Die Hüfte öffnet sich sehr schnell
- Dann ziehen die Schultern nach oben
- Fersen bleiben am Boden, bis Hüfte und Knie gestreckt sind
- Die Arme ziehen sich dann darunter in eine Kniebeuge
- Der Ball bleibt nahe am Körper
- Die Bewegung wird mit einer vollen Hüft- und Kniestreckung und dem Ball in der Rack-Position vollendet

SEHEN

HAUPTPUNKTE DER AUSFÜHRUNG

GLEICH WIE BEIM KREUZHEBEN UND DEM SUMO KREUZHEBEN HOCHZUG, ZUSÄTZLICH:

- Volle Hüftstreckung im Drive
- Der Ball wird in einer korrekten Frontkniebeuge gefangen

KORRIGIEREN

VERBREITETE FEHLER

GLEICH WIE BEIM KREUZHEBEN UND DEM SUMO KREUZHEBEN HOCHZUG, ZUSÄTZLICH:

- Fehlende volle Hüftstreckung während des Drive
- Heben des Balls mit dem Biceps/„Curlen“
- Kollabieren beim Fangen in der Hocke
- Zu hohes Fangen (d. h. Standumsetzen, dann Kniebeuge)
- Kein unter den Ball ziehen (d. h. Ball wird geworfen)
- Kein Aufstehen, bevor das Gewicht wieder nach unten bewegt wird

PROGRESSION (MIT DEM MEDIZINBALL)

1. Kreuzheben
2. Kreuzheben-Schulternhochziehen, schnell
3. Frontkniebeuge
4. Sich darunter ziehen
5. Medizinball umsetzen

ZIELE DES KURSES

Der Level 2 Kurs soll das Wissen der Teilnehmer über folgende Themen und ihre Implementierung verbessern:

1. Essentielle Mechanik der funktionellen Bewegung
2. Identifikation und Korrektur von Fehlern
3. Essentielle Eigenschaften eines effektiven Trainers
4. Effektives Programmierdesign und dessen Auswertung
5. Strategien für das Klassen-Management, um effektive Gruppen-Workouts zu gewährleisten
6. Effektive Ernährungsstrategien zur Einhaltung und Erhaltung

LERNZIELE

Am Ende des Level 2 Kurses werden die Teilnehmer in der Lage sein:

1. die essentiellen Eigenschaften eines effektiven Trainers zu identifizieren und zu demonstrieren
2. statische und dynamische Fehler bei funktionellen Bewegungen zu erkennen und zu bewerten
3. allgemeine Grundsätze von funktionellen Bewegungen erkennen und beschreiben können
4. geeignete Bewegungskorrekturen mithilfe verbaler, visueller und taktiler Aufforderungen umzusetzen
5. Einzelpersonen und Gruppen die wesentlichen Punkte der funktionellen Bewegungen effektiv zu kommunizieren
6. entsprechende Präsenz, Einstellung und Gruppenführungsfähigkeiten unter Beweis zu stellen
7. die Effektivität eines Programms zu entwickeln und zu bewerten
8. die aktuelle Fitness und athletische Leistungsfähigkeit einer Person zu bewerten und eine entsprechende Skalierung anzuwenden
9. die wichtigsten Bestandteile einer effektiven Klasse zu kennen und umzusetzen
10. das Bestimmen und Diskutieren von effektiven Ernährungsstrategien zum Zweck der Schulung, Umsetzung, Einhaltung und Erhaltung.

ZEITPLAN

TAG 1

09:00	–	09:20	Einleitende Worte und Vorstellung
09:20	–	10:00	Methodik-Vorlesung
10:00	–	11:15	Coaching-Entwicklung
11:15	–	12:00	Methodik-Vorlesung
12:00	–	13:00	Mittagessen
13:00	–	14:20	Coaching-Entwicklung
14:20	–	15:40	Workout-/Coaching-Entwicklung
15:40	–	17:00	Coaching-Entwicklung
17:00	–	17:15	Abschließende Worte

TAG 2

09:00	–	09:05	Einleitende Worte
09:05	–	09:25	Methodik-Praxisteil
09:25	–	10:40	Coaching-Entwicklung
10:40	–	11:40	Methodik-Vorlesung
11:40	–	12:40	Mittagessen
12:40	–	14:05	Coaching-Entwicklung
14:05	–	15:10	Methodik-Vorlesung
15:10	–	15:50	Methodik-Vorlesung
15:50	–	16:50	Workout/Methodik-Praxisteil
16:50	–	17:00	Methodik-Praxisteil
17:00	–	17:05	Abschließende Worte

ZEITPLAN MIT ÜBERSETZUNG

TAG 1

09:00	-	09:20	Einleitende Worte und Vorstellung
09:20	-	10:05	Methodik-Vorlesung
10:05	-	11:20	Coaching-Entwicklung
11:20	-	12:10	Methodik-Vorlesung
12:10	-	13:10	Mittagessen
13:10	-	14:30	Coaching-Entwicklung
14:30	-	15:50	Workout-/Coaching-Entwicklung
15:50	-	17:15	Coaching-Entwicklung
17:15	-	17:30	Abschließende Worte

TAG 2

09:00	-	09:05	Einleitende Worte
09:05	-	09:25	Methodik-Praxisteil
09:25	-	10:40	Coaching-Entwicklung
10:40	-	11:45	Methodik-Vorlesung
11:45	-	12:45	Mittagessen
12:45	-	14:05	Coaching-Entwicklung
14:05	-	15:15	Methodik-Vorlesung
15:15	-	16:00	Methodik-Vorlesung
16:00	-	17:00	Workout/Methodik-Praxisteil
17:00	-	17:15	Methodik-Praxisteil
17:15	-	17:25	Abschließende Worte

GLIEDERUNG DES SEMINARINHALTS

Der CrossFit Level 2 Kurs ist ein zweitägiger Kurs mit drei Abschnitten:

- Methodik-Vorlesungen
- Praxisteile zur Coaching-Entwicklung
- Workouts und Demonstrationen

Details, was diese Komponenten sowie jeweils deren Gesamtzeit betrifft, sind unten aufgelistet. Der Kurs ist ein Zweitageskurs (9 bis ca. 17:15 Uhr) mit insgesamt 13,2 Kontaktstunden.

1. METHODIK-VORLESUNGEN

KOMPONENTE	STUNDEN	PROZENTUALER KURSAnteil
Kursübersicht und Einführung	0,3	2%
Grundlagen des effektiven Trainings <ul style="list-style-type: none"> • Sechs Kriterien der effektiven Trainingsentwicklung 	0,5	4%
Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen <ul style="list-style-type: none"> • Besprechen der Aspekte, die bei fast allen Bewegungen gleich sind • Wie man diese Aspekte erkennt und bewertet • Wie diese Aspekte der Sicherheit und der Performance dienen 	0,7	6%
Klassen-Struktur und Planen von Klassen <ul style="list-style-type: none"> • Bestandteile einer effektiven Klasse • Eine effektive Klasse planen • Best Practices für die Ausführung eines effektiven Kurses anhand eines Planes mit Lerneinheiten 	0,7	6%
Programmdesign und Skalierung <ul style="list-style-type: none"> • Programming auf Effektivität hin analysieren • Wiederholung, wie man Variation effektiv im CrossFit Programming anwendet • Wichtige Punkte bei der Skalierung für unterschiedliche Kundenpopulationen 	1,0	7%
Ernährung <ul style="list-style-type: none"> • Geeignete Strategien zur Einhaltung erkennen • Wie man geeignete Erhaltungsstrategien anwendet • Die Erhaltung erfolgreicher Strategien überwachen 	1,0	7%
METHODIK-VORLESUNGEN INSGESAMT	4,2 Stunden	32%

Gliederung des Seminarinhalts, Forts.

2. PRAXISTEILE ZUR COACHING-ENTWICKLUNG

KOMPONENTE	STUNDEN	PROZENTUALER KURSAnteil
Praxisteil: Lehren und Sehen <ul style="list-style-type: none"> • Effektive Unterrichtsstrategien bewerten und anwenden • Bewegungsfehler erkennen 	1,2	9%
Praxisteil: Sehen und Korrigieren <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfehler erkennen und bewerten • Fehler bewerten und effektive verbale, visuelle und taktile Aufforderungen geben, um die Bewegung zu verbessern 	1,2	9%
Teach-Back: Coaching-Entwicklung (Eins-zu-Eins-Coaching) <ul style="list-style-type: none"> • Effektive Trainingskriterien mit einer Person in die Praxis umsetzen • Bewertung und Feedback zum Coaching entgegennehmen 	1,3	10%
Teach-Back: Entwicklung des Gruppen-Coachings <ul style="list-style-type: none"> • Effektive Trainingskriterien in einer Kleingruppe anwenden • Bewertung und Feedback zum Coaching entgegennehmen 	2,6	20%
PRAXISTEILE ZUR COACHING-ENTWICKLUNG GESAMT	6,3 Stunden	48%

3. WORKOUTS UND DEMONSTRATIONEN

KOMPONENTE	STUNDEN	PROZENTUALER KURSAnteil
Workout – Tag 1 <ul style="list-style-type: none"> • Andere Athleten unter Last effektiv trainieren • Skalierung und Schwellentraining bewerten und anwenden 	1,2	9%
Workout – Tag 2 <ul style="list-style-type: none"> • An einem Beispiel für eine effektive Klasse teilnehmen • Klassenkomponenten beurteilen • Best Practices für einen effektiven Kurs besprechen 	1,2	9%
Trainingsdemonstration <ul style="list-style-type: none"> • Die effektive Anwendung von Kriterien für effektives Training beobachten 	0,3	2%
WORKOUTS UND DEMONSTRATIONEN INSGESAMT	2,7 Stunden	20%

4. INHALT INSGESAMT

KOMPONENTE	STUNDEN	PROZENTUALER KURSAnteil
Methodik-Vorlesungen	4,2	32%
Praxisteile zur Coaching-Entwicklung	6,3	48%
Workouts und Demonstrationen	2,7	20%
KONTAKTSTUNDEN INSGESAMT	13,2 Stunden	100%

LERNZIELE

Nach Tag 1 werden die Teilnehmer in der Lage sein:

1. die essentiellen Eigenschaften eines effektiven Trainers zu identifizieren und zu demonstrieren
2. statische und dynamische Fehler bei funktionellen Bewegungen zu erkennen und zu bewerten
3. allgemeine Grundsätze von funktionellen Bewegungen erkennen und beschreiben können
4. geeignete Bewegungskorrekturen mithilfe verbaler, visueller und taktiler Aufforderungen umzusetzen
5. Einzelpersonen und Gruppen die wesentlichen Punkte der funktionellen Bewegungen effektiv zu kommunizieren

GRUNDLAGEN DES EFFEKTIVEN TRAININGS

Während der Level 1 Zertifikatskurs eine Einführung in die funktionellen Bewegungen und die CrossFit-Methode bietet, konzentriert sich der Level 2 Kurs darauf, die Fähigkeit eines Trainers, andere zu coachen, zu verbessern.

Die Eignung eines Trainers, andere zu coachen, basiert auf dessen Fähigkeit in sechs verschiedenen Bereichen:

- Lehren
- Sehen
- Korrigieren
- Gruppenführung
- Präsenz und Einstellung
- Demonstration

Die Fundiertheit und der Umfang der Leistung eines Trainers in jedem dieser Bereiche hat nicht nur einen Einfluss darauf, ob die Klienten fitter werden, sondern auch auf das Ausmaß, bis zu welchem die Klienten fitter werden. Die Effektivität kann bewertet werden, indem man sich fragt, ob die Klienten ihre Leistungsfähigkeit über weite zeitliche und modale Bereiche optimieren (d. h. ob ein Klient so fit und gesund wie möglich wird). Ein neuer Trainer beherrscht diese Bereiche vielleicht nur in Grundzügen, doch die Klienten werden trotzdem eine Entwicklung sehen. Diese entsteht nämlich einfach aus der Durchführung von ständig variierenden funktionellen Bewegungen bei hoher Intensität. Ein effektiver Trainer ist hingegen in der Lage, die Gesundheit eines Klienten zu schützen sowie dessen Performance in einem höheren Maße zu verbessern, als es dieser alleine tun könnte.

Diese Gebiete können zwar unabhängig voneinander beschrieben und definiert werden (siehe unten), in der realen Coaching-Praxis überschneiden sie einander jedoch auf natürliche Art und Weise. Ein Defizit in einem dieser Bereiche kann den Erfolg eines Trainers verhindern. Selbst ein Bereich, in dem im Vergleich zu den anderen Bereichen eine eher schwache Leistung erbracht wird, verringert den Wirkungsbereich eines Trainers. Zum Beispiel wird ein Trainer, welcher ein enormes Wissen und fachliche Fähigkeiten hat (lehren, sehen und korrigieren), trotzdem Schwierigkeiten haben Mitglieder zu behalten, wenn er nur wenig persönliche Bindung mit diesen aufbaut (Präsenz und Einstellung).

Unabhängig von dem momentanen Level der Fertigkeit eines Trainers ist es ein Garant für dessen Erfolg, wenn er sich der Verbesserung jedes dieser Gebiete widmet. Ähnlich wie ein Athlet seine Bewegungsmechaniken verfeinern und verbessern will, muss ein Trainer seine Coaching-Fähigkeit über seine gesamte Karriere hinweg verfeinern, um erfolgreich zu werden. Dadurch wird Virtuosität im Coaching entwickelt.

LEHREN

Die Fähigkeit, die Mechanik jeder Bewegung effektiv zu artikulieren und anzuleiten. Dazu zählt die Fähigkeit, sich auf die wichtigsten Punkte zu konzentrieren, bevor man zu subtileren oder differenzierteren übergeht. Es beinhaltet auch die Fertigkeit, die Anleitungen basierend auf den Bedürfnissen und der Leistungsfähigkeit des Athleten zu verändern.

Um funktionelle Bewegungen lehren zu können, muss ein Trainer zunächst verstehen, was korrekte Mechanik definiert und was die Ursache für schlechte Bewegung sein könnte. Ein Trainer muss ideale Positionen kennen, aber häufiger ist es die Aufgabe eines Trainers, den Athleten beizubringen, wie sie schlechte Positionen und Bewegungsmuster verbessern können.

Wissen in fitnessbezogenen Bereichen

Über die Bewegungsmechaniken hinaus kann ein Trainer seine Klienten auch in anderen Gebieten, welche deren Fitness verbessern könnten, anleiten. Mehr Wissen in jedem Bereich, der mit Fitness zu tun hat, wie etwa Anatomie, Physiologie, Ernährung oder das Beherrschen einer bestimmten Sportart, kann den Unterricht eines Trainers bereichern. Je fortgeschrittener ein Athlet ist,

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

umso tiefer muss das Fachwissen eines Trainers sein, um zusätzliche Fitness-Erfolge erzielen zu können. Beständige Recherche, Ausbildung und praktische Erfahrung während einer Karriere erzeugen eine Bandbreite an Wissen, welche auf jeden Athleten, vom Anfänger bis hin zur Elite, anwendbar ist.

Lehren erfordert nicht nur, Wissen zu besitzen, sondern auch die Fähigkeit, dieses zu vermitteln. Wissen allein macht noch keinen effektiven Lehrer aus. Um erfolgreich zu unterrichten, muss ein Trainer so viel von diesem Wissen wie möglich anderen richtig vermitteln können.

Effektive Kommunikation

Um Wissen effektiv zu vermitteln, muss ein Trainer in der Lage sein, seinen Kommunikationsstil zu verändern, um der Leistungsfähigkeit des Lernenden gerecht zu werden, unabhängig von dessen Hintergrund, Können und Lernstil. Dies gelingt Trainern am besten, wenn sie verschiedene Mittel der Kommunikation verwenden, um das Lernen zu unterstützen – zum Beispiel visuelles und verbales Lehren. In diesen Trainer-Athleten-Dialog mit eingeschlossen ist, dass der Trainer die Verantwortung übernimmt, wenn die Kommunikation mit dem Athleten versagt. Es ist die Verantwortung des Trainers, den Athleten anzuleiten und zu führen, und es ist die Verantwortung des Athleten, sich dem Prozess zu verpflichten. Führt die Anleitung dennoch zum Scheitern des Athleten, muss der Trainer seine Strategie oder den Kommunikationsstil ändern, bis der Athlet Erfolg hat.

Der Trainer kann die Effektivität des Lehrens und der Kommunikation auch einschätzen, indem er bewertet, ob der Athlet die Leistungsanforderungen erfüllt. Wenn sich keiner in einer Gruppe auf dem Niveau bewegt, welches der Trainer erwartet, so muss dieser die Anleitungen neu bewerten. Oft liegt der Fehler nicht beim Athleten. Ein guter Lehrer kann dank effektiver Kommunikation verhindern, dass ein großer Prozentsatz an Problemen überhaupt erst auftritt. Zum Beispiel ist es oft effektiv, eine komplexe Bewegung in Progressionen oder logische Lehrschritte zu zerlegen, welche es den Athleten erlauben, Teilstücke zu üben, die auf natürliche Weise aufeinander aufbauen. Ein Lehrer, der einem Athleten das Umsetzen mit einer Langhantel zeigt, dieses dann in seiner Gesamtheit beschreibt und dann die Klasse bittet, das zu wiederholen, kann nur wenige Übereinstimmungen (falls überhaupt welche) mit der Anleitung erwarten. Im Gegensatz dazu bewirkt eine Progression – etwa wie beim Medizinball-Umsetzen im Level 1 Kurs beschrieben –, dass die Athleten die grobe Mechanik rascher in der Praxis demonstrieren können. Diese Progressionen können dem Trainer oft auch helfen, sich auf das Sehen bestimmter Fehler zu fokussieren.

„So viel wie nötig lehren“ bedeutet häufig, dass der Lehrer sein gesammeltes Wissen auf den einen oder die zwei wichtigsten Punkte in diesem Moment und bei diesem speziellen Athleten reduzieren muss. Bei schnellen menschlichen Bewegungen wird eine Veränderung häufig durch lange und detaillierte Erläuterungen eher behindert, wo einfache und grobe Anleitungen verständlicher wären. Das bedeutet nicht, dass das Wissen eines Trainers über das System schlicht sein soll; es ist die Erläuterung, die schlicht sein sollte. Ein Trainer kann sich selbst fragen: „Was ist die eine Sache, die der Athlet genau jetzt braucht?“ Die Antwort wird sich mit dem Fortschritt verändern.

SEHEN

Die Fähigkeit, gute von schlechten Bewegungsmechaniken zu unterscheiden und sowohl große als auch subtile Fehler zu erkennen, egal ob der Athlet in Bewegung ist oder statisch.

Ein Trainer, der die mechanischen Positionen während des gesamten Bewegungsablaufs effektiv als richtig bzw. falsch erkennen kann, hat die Fähigkeit des Sehens. Sehen ist der notwendige erste Schritt eines Trainers, um Veränderung in die Mechanik eines Klienten zu bringen, beruht allerdings darauf, wie gut er lehren kann (Wissen). Trainer müssen zunächst die Positionen für die beste mechanische Wirkung kennen sowie den Effekt durch die Variierung der Anthropometrie auf diese Positionen. Wenn ein Trainer nicht weiß, worauf er achten muss, wird er keine korrigierbaren Aspekte sehen.

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

Statische Fehler

Der Trainer muss auch Fähigkeiten zur visuellen Wiedererkennung während einer Bewegung anwenden, egal ob der Athlet statisch oder dynamisch ist. In einer statischen Position bewegt sich der Athlet nicht, auch nicht kurz. Statische Positionen liegen normalerweise am Ende des Bewegungsumfanges vor – entweder in der Start-, Fang- oder Endposition – oder wenn es aufgrund einer Richtungsänderung zu einer kurzen Pause oder Geschwindigkeitsabnahme kommt. Statische Positionen sind zum Beispiel die Setup-Position für das Kreuzheben oder der unterste Punkt einer Kniebeuge. Das richtige Erkennen von Fehlern ist in statischen Positionen einfacher, da die Trainer hierbei mehr Zeit zur Beurteilung haben.

Dynamische Fehler

Dynamische Positionen liegen vor, wenn sich der Athlet zwischen diesen statischen Positionen bewegt, oft mit hoher Geschwindigkeit. Beispiele von Fehlern, welche bei dynamischen Bewegungen gesehen werden, beinhalten kein Erreichen der vollen Hüftstreckung in der Drive-Phase des Umsetzens, das zu frühe Drücken beim Schwungdrücken oder das Einleiten der Kniebeuge mit den Knien. Diese dynamischen Fehler sind wegen der geringen Zeit schwieriger zu identifizieren und zu bewerten. Der Trainer muss auch wissen, wo und wann man Fehler während einer Bewegung sehen kann. Zum Beispiel muss ein Trainer erkennen, dass ein Athlet das Gewicht während der Drive-Phase des Stoßens auf die Fersen verlagert, aber er muss auch die Rumpf-Oberschenkelknochen-Relation für die Hüftstreckung, den Weg der Stange in Relation zur Frontalebene und eine Vielzahl anderer Verhältnisse bewerten. In der Regel ist eine Profilsicht auf den Athleten (aus ca. 45 Grad), der geeignetste Blickwinkel, um die Mechaniken von jemandem zu bewerten, aber Trainer sollten sich nicht darauf beschränken, nur diesen Blickwinkel zu verwenden.

Die Schwierigkeit des Sehens von dynamischen Fehlern wird größer wenn:

1. der Athlet sich schneller bewegt und
2. die Fehler subtiler werden.

Jahrelange Erfahrung hilft einem Trainer, Athleten eines jeden Levels effektiv zu coachen. Neue Trainer können einige Methoden verwenden, um ihre Fähigkeit Fehler zu sehen zu entwickeln, vor allem die dynamischen Fehler. Eine Methode ist das Ansehen von Videos. In der Zeitlupe lässt sich die Bewegung in eine Reihe von Standbildern zerlegen. Der Trainer kann wählen, ob er seine eigenen Athleten filmt oder einfach Material ansieht, welches im Internet verfügbar ist. Das Material erneut in Echtzeit abzuspielen, nachdem die Bewegung in Standbildern genau angesehen wurde, kann helfen, die Lücke zwischen dem Sehen statischer und dynamischer Positionen zu schließen. Ein weitere Strategie für neuere Trainer ist es, Athleten zunächst auf nur einen Fehler hin methodisch zu begutachten. Wenn zum Beispiel ein Trainer den Athleten das Stoßen beibringt, könnte er sich während der ersten paar Wiederholungen nur auf die Hüftstreckung konzentrieren. Dann könnte er beobachten, ob die Athleten beim Drive das Gewicht auf den Fersen haben. Nach einiger Zeit können Trainer mehrere Fehler gleichzeitig wahrnehmen (z. B. fehlende Hüftstreckung oder das Gewicht nicht auf den Fersen), aber anfangs endet der Versuch, alles gleichzeitig sehen zu wollen, darin, dass man nichts sieht. Gleichermaßen werden neuere Trainer mehr Erfolg haben, wenn sie sich nur eine Person während einer Wiederholung ansehen, anstatt mehrere Athleten bei jeder Bewegung zu beobachten.

KORRIGIEREN

Die Fähigkeit, einem Athleten durch den Gebrauch von visuellen, verbalen und/oder taktilen Aufforderungen eine bessere Mechanik beizubringen. Dazu zählt die Kunst der Triage (Priorisieren) von Fehlern in der Reihenfolge ihrer Tragweite, was wiederum ein Verständnis dafür voraus setzt, wie verschiedene Fehler zusammenhängen.

Die Fähigkeit eines Trainers, verbesserte Mechaniken beizubringen, ist abhängig von dessen Leistungsfähigkeit im Lehren und Sehen. Das Lehren spiegelt das Wissen eines Trainers über korrekte Mechanik wieder; das Sehen spiegelt die Fähigkeit eines Trainers wieder, diese Positionen in Echtzeit wahrzunehmen. Falls die Leistungsfähigkeit in einem der beiden Punkte begrenzt ist, ergibt sich daraus, dass die Leistungsfähigkeit eines Trainers im Korrigieren auch schwach sein wird.

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

Mechaniken zu korrigieren resultiert sowohl in einer gesteigerten Performance als auch in einem verringerten Risiko für Verletzungen. Ein Trainer kann die Mechaniken eines Athleten immer weiter korrigieren; Mechaniken können unendlich weit verfeinert werden, um immer noch effizientere Positionen zu erreichen, während der Athlet immer mehr Fortschritte macht. CrossFit Trainer sollten nach exzellenten Mechaniken bei ihren Klienten streben und sich nicht mit durchschnittlichen Bewegungen zufrieden geben. Das bedeutet, dass ein Trainer in der Lage sein muss, sowohl gröbere als auch subtilere Abweichungen bei Athleten jedes Levels zu korrigieren. Sie müssen einen hohen Standard an guter Bewegung setzen und unnachgiebig nach besseren Leistungen streben.

Korrekturen hängen von den folgenden Fähigkeiten ab:

1. Verwendung von erfolgreichen Aufforderungen,
2. Verfügen über mehrere Korrekturalternativen für jeden Fehler,
3. Triage bei fehlerhaften Bewegungen,
4. Gleichgewicht zwischen Kritik und Lob.

Aufforderungen

Jede Aufforderung, die eine verbesserte Mechanik zur Folge hat, ist eine erfolgreiche und dadurch auch eine gute Aufforderung. Es gibt keine vordefinierten Rezepte, Formate oder Regeln, die bei Aufforderungen anzuwenden sind, und deren Wert ist in deren Resultat begründet. Die primäre Funktion einer Aufforderung ist es, dem Athleten zu helfen, perfekte Mechaniken auszuführen, nicht die perfekte Mechanik einer Bewegung zu beschreiben. Zum Beispiel könnte jemand sagen „Gewicht auf die Fersen“, um einer Person zu helfen, das Gewicht nach hinten zu verlagern und somit Druck auf dem ganzen Fuß zu erreichen (im Gegensatz zum Druck nur auf den Zehen). Generell führt es zu einer höheren Erfolgsquote, die Aufforderung kurz, spezifisch und umsetzbar zu gestalten. Kurze, spezifische und umsetzbare Aufforderungen sind nützlich, denn der Trainer gibt dem Athleten eine einzelne Aufgabe zum Erfüllen auf. Ein Beispiel für diese Art der Aufforderung ist: „Drück deine Knie nach außen“. Sie ist kurz (fünf Wörter), spezifisch für ein Körperteil (Knie) und weist eine Aktion und/oder eine Richtung an (nach außen). Es ist einfach für einen Athleten, auf eine Aufforderung wie diese zu reagieren, sogar wenn dieser gerade eine komplexe Bewegung durchführt.

Trainer sollten Aufforderungen jedoch nicht mit Fehlererkennung vermischen. Zum Beispiel: Wenn der Fehler nur aufgezeigt wird – „deine Knie neigen sich nach innen“ – weiß der Athleten nicht, wie er das korrigieren soll. Ein erfahrener Athlet mag in der Lage sein, nach dem Verstehen der Fehleridentifikation zur Korrektur zu „springen“ und diese umzusetzen, aber diese Übersetzung der Fehleridentifikation in eine spezifische Richtung ist definitiv die Aufgabe des Trainers.

Trainer könnten in ihren Aufforderungen auch eine technischere Sprache nutzen (z. B. „Du verlierst deine Mittellinie“), was voraussetzt, dass der Athlet bereits ein erhebliches Maß an entsprechendem Wissen hat. Während so eine Sprache zwar technischer wirkt (und vielleicht ein Versuch ist, intelligenter zu wirken), ist sie bestenfalls eine vage verbale Aufforderung. Aufforderungen sollten in einer einfachen Sprache gehalten werden, welche von jedem einfach verstanden werden kann. Vage Ausdrücke sollten in Aufforderungen ebenfalls vermieden werden. So etwas wie „Anspannen!“ oder „Brust!“ kann für den Athleten bedeutungslos sein, vor allem wenn keine Erklärung vorliegt, wie „Anspannen“ denn funktioniert und wohin oder wie die Brust bewegt werden soll.

Ein grundlegender Prozess in drei Schritten, um kurze, spezifische und umsetzbare Aufforderungen zu entwickeln ist:

1. den Fehler identifizieren
2. sagen, was nicht passt (konkret: das Körperteil benennen) und
3. diesem Körperteil eine Richtung geben

Wie bereits erwähnt, ist „Drücke deine Knie nach außen“ eine kurze, spezifische und umsetzbare Aufforderung.

Doch auch mit kurzen, spezifischen und umsetzbaren Aufforderungen gibt es keine Garantie, dass sich die Bewegung des Athleten verbessern wird. Der Trainer muss verschiedene Aufforderungen verwenden, bis der Fehler behoben wurde. Es gibt Fälle, bei

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

denen eine Aufforderung für den einen Athleten funktioniert, aber nicht für einen anderen, und andere Fälle in denen sogar eine gute Aufforderung zu einer schlechten Bewegung führt. „Bring dein Gewicht auf die Fersen“ ist eine kurze, spezifische und umsetzbare Aufforderung, welche häufig darin resultiert, dass ein Athlet seine Fersen auf dem Boden lässt. Nichtsdestotrotz interpretieren manche Athleten diese Aufforderung so, dass ihr Gewicht nur auf ihren Fersen sein sollte, somit fallen diese rückwärts und verlieren die Balance. Das heißt nicht, dass die Aufforderung schlecht war oder der Trainer falsch lag; es heißt, dass es der Trainer mit einer alternativen Aufforderung versuchen muss.

Ein Trainer sollte nicht auf ein bestimmtes Repertoire an Aufforderungen für einen spezifischen Fehler beschränkt sein und er sollte so lange verschiedene Aufforderungen nutzen, bis sich die Bewegung verbessert. Über die Zeit entwickelt ein Trainer Korrekturstrategien, indem er einen Speicher an Optionen für jeden Fehler anlegt. Diese Korrekturstrategien sollten verbale (d. h. gesprochene), visuelle (d. h. zeigende) und taktile (d. h. berührende) Aufforderungen beinhalten, von denen alle für die Korrektur des gleichen Fehlers zum Einsatz kommen, aber eben von verschiedenen Athleten unterschiedlich interpretiert werden könnten. Verbale Aufforderungen geben dem Athleten Auskunft über eine bestimmte Instruktion, visuelle Aufforderungen schaffen ein Kontrastbild zwischen der aktuellen und der anzustrebenden Position und taktile Aufforderungen nutzen physischen Kontakt, um richtige Mechaniken zu erlangen. Je größer die Anzahl an Strategien ist, welche ein Trainer für einen Fehler verwenden kann, umso wahrscheinlicher wird es sein, dass er bei der Korrektur des Fehlers Erfolg hat.

Fehler triagieren

Zu bestimmen, welcher einzelne Fehler korrigiert werden soll, kann eine Herausforderung sein, da häufig mehrere Fehler gleichzeitig auftreten. Idealerweise werden alle Fehler gleichzeitig angegangen, aber das ist in der Praxis unrealistisch. Für den Trainer empfiehlt es sich daher, die Fehler zu triagieren. Der Begriff „triagieren“ wird am häufigsten im medizinischen Bereich verwendet, um die Reihenfolge der Dringlichkeit für die festzusetzen, welche medizinisch versorgt werden müssen. Triagieren beim Coachen einer Bewegung bedeutet die Dringlichkeit der zusammen auftretenden Fehler festzulegen, in der Reihenfolge vom wichtigsten zum unwichtigsten hin. Mehr Aufmerksamkeit wird den Fehlern gewidmet, welche eine höhere Verletzungsgefahr bergen (und deshalb auch das höhere Potential haben, die Performance zu limitieren). In Zusammenhang mit Gewichten gibt es viele Fälle, in denen der erste anzugehende Fehler der Verlust der neutralen Wirbelsäule wäre, normalerweise in eine Beugung. Eine gebeugte Lendenlordose am tiefsten Punkt einer Kniebeuge ohne Gewicht ist jedoch nicht so bedenklich wie bei einem Back Squat mit Gewicht. Dieser Athlet muss die Kniebeuge ohne Gewicht bis zur vollständigen Tiefe weiterhin üben und eine neutrale Mittellinie anstreben, während der natürlich geforderte Bewegungsumfang beibehalten wird. Es ist genau diese Bewegungspraxis, sogar mit einer nicht ganz idealen Mechanik, die es ihm schließlich erlauben wird, Positionen zu erreichen, in denen Gewicht benutzt werden kann. In diesem Beispiel wurde der Durchführung des vollen Bewegungsumfangs eine höhere Priorität zugesprochen als der Stabilisierung der Mittellinie. Die Reihenfolge basiert auf der Schwere des Fehlers und der Leistungsfähigkeit des Athleten in Relation zur Aufgabe; es gibt nicht eine bestimmte Reihenfolge von Fehlern, welche auf alle Athleten und alle Anwendungen angewendet werden kann.

Welchen Fehler auch immer der Trainer als erstes für eine Korrektur auswählt – dieser sollte der Fokus des Trainers werden. Er muss die anderen Fehler selektiv ignorieren. Wenn dieser Fehler einmal behoben ist oder zumindest bis zu einem Grad abgestellt wurde, in dem er nicht mehr der wichtigste ist, kann der Trainer zum nächsten Problem übergehen.

Nachdem der Trainer ausgewählt hat, welcher Fehler angegangen werden soll, muss der Trainer wissen, wie die einzelnen Fehler miteinander zusammenhängen. Es kann sein, dass ein Trainer auf Grund der Wechselbeziehung von Bewegungsmechaniken eine Aufforderung für ein anderes Körperteil ausspricht und nicht für das, welches er korrigieren will. Ein Beispiel: ein Athlet macht die Kniebeuge ohne Gewicht mit folgenden Fehlern: Gewicht verlagert sich nach vorne, Knie kollabieren, runder Rücken. Der Trainer muss abwägen: Verursachen die nach innen gehenden Knie den runden Rücken? Verursacht der sich rundende Rücken, dass sich das Gewicht nach vorne schiebt? Vielleicht entscheidet der Trainer sich dafür, zuerst die Position des Rückens anzugehen, aber sagt tatsächlich zum Athleten: „Drück die Knie nach außen“. Es gibt Fälle, in denen eine neutrale Wirbelsäule erzeugt wird, dadurch dass dem Becken mehr Platz ermöglicht wird.

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

Man muss die Effektivität einer Aufforderung bewerten und Feedback erbringen.

Nachdem ein Trainer eine Aufforderung gegeben hat, muss er noch für mindestens eine weitere Wiederholung bei diesem Athleten bleiben, um das Ergebnis zu bewerten. Wie auch immer der Athlet reagiert, der Trainer muss Feedback geben. Ein Trainer muss es den Athleten wissen lassen, ob die Bewegung gleich geblieben, besser oder schlechter geworden ist. Wenn sich die Bewegung verbessert, muss der Trainer dies anerkennen, vielleicht mit „Das ist besser“ oder „Gute Korrektur“. Dies hilft dem Athleten das kinästhetische Bewusstsein für korrekte Positionen zu entwickeln. In einigen Fällen kann ein Athlet zwar die Bewegung verbessern, aber nicht im gewünschten Ausmaß. Diese Athleten zu ermutigen, einfach mehr in eben dieselbe Richtung zu gehen, ist oft eine passende Strategie (z. B. „Das ist besser, aber sogar noch tiefer!“). Falls sich die Bewegung nicht verändert hat, könnte dies durch zum Beispiel: „Noch nicht ganz“ oder „Ich komme gleich nochmal auf dich zurück“ angegangen werden. Eine erfolglose Aufforderung sollte nicht mehrere Male bei diesem Athleten wiederholt werden, der Trainer sollte eine neue Aufforderung finden. Falls sich die Bewegung noch weiter verschlechtert, muss der Trainer dies sofort bemerken und stoppen oder umkehren (z. B. „Andere Richtung“).

Wenn man nach einer Aufforderung nicht bei einem Athleten bleibt, um dessen Effektivität zu bewerten und Feedback zu geben, ist dies das gleiche, wie wenn man gar keine Aufforderung gegeben hätte. Wenn ein Trainer eine Anweisung gibt und sich entfernt, bevor er deren Umsetzung sieht, bemerkt er möglicherweise nicht, ob eine Aufforderung keine Veränderung bewirkt oder sich der Ablauf sogar verschlechtert. Der Athlet hat keine Ahnung, ob seine oder ihre Anstrengungen eine Verbesserung bewirkt haben. Jedes Feedback, positives und negatives, ist an eine Verbesserung des kinästhetischen Bewusstseins des Athleten gekoppelt. Die Präzision der Wortwahl ist kritisch. Der Gebrauch von „gut“ oder „besser“ muss für eine tatsächlich korrekte oder verbesserte Mechanik vorbehalten sein und nicht als Lückenfüller verwendet werden.

Während des Aufforderungsprozesses muss sich ein Trainer auch bewusst sein, wann Lob für harte Arbeit (unabhängig von der Veränderung) notwendig ist. Es gibt Fälle, bei denen keine Veränderung oder nur eine ganz kleine Veränderung in einer Einheit auftritt. Wird seine Anstrengung gewürdigt, weiß der Klient, dass seine harte Arbeit an diesem Tag anerkannt wird, und er wird weiterhin Einsatz zeigen wollen. Der Trainer muss nur klar zeigen, wann es ein Lob für die Anstrengung ist, und wann für eine Bewegung, welche nach wie vor verbessert werden muss.

GRUPPENFÜHRUNG

Die Fähigkeit zu organisieren und zu führen, sowohl auf Mikro-Ebene (innerhalb einer Klasse) als auch auf Makro-Ebene (im Gym insgesamt). Dazu gehört die Einhaltung der Zeitpläne, die Organisation des Raums, der Ausrüstung und der Teilnehmer für einen optimalen Ablauf und deren Erlebnis, eine vorausschauende Planung usw.

Gruppenführung bedeutet nicht nur logistische Überlegungen für eine Klasse aufzustellen, so dass die Klienten genug Platz, Zeit und Equipment haben, um das Workout durchzuführen. Es geht um das optimale Management dieser Variablen, um den bestmöglichen Unterricht zu ermöglichen (siehe „Bestandteile einer effektiven Klasse“). Wenn auch nur ein Aspekt einer Klasse schlecht geplant wird – zum Beispiel der Zeitaufwand, welcher auf bestimmte Teile verwendet wird, wie das Equipment aufgestellt wird, wie viel Zeit jedem Teilnehmer gewidmet wird – kann dies alle weiteren Aspekte im Bezug auf die Qualität des Erlebnisses beeinträchtigen.

Sich an den Zeitplan halten

Auf der grundlegendsten Ebene heißt effektive Gruppenführung, dass man sich an vorgegebene Zeitpläne hält. Klienten planen ihren Tagesablauf um diese vorgegebene Zeiten herum und man sollte nicht davon ausgehen, dass sie mehr Zeit haben oder flexibel sind. Die Einhaltung bekanntgegebener Zeiten heißt, pünktlich zu beginnen und aufzuhören: Eine Einheit zu überziehen ist genauso inakzeptabel wie verspätet zu beginnen. Das Überziehen kommt vor, wenn ein Trainer nicht voraus plant und nicht den ganzen Kursplan durchdacht hat. Das Einhalten der Zeiten beinhaltet auch den Plan innerhalb der einzelnen Klasse. Eine einfache Vorlage für jede Klasse (mit Einleitung, Aufwärmen, Workout, Post-Workout) stellt sicher, dass jedem Teilstück die nötige Zeit gewidmet wird (siehe auch „Bestandteile einer effektiven Klasse“). Der Trainer sollte auch den Erfahrungsstand der Klasse berücksichtigen, um festzulegen, welche Teilstücke während der Anweisungen mehr oder weniger Zeit brauchen.

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

Anordnung des Platzes und des Equipments

Gruppenführung beinhaltet auch Variablen wie etwa die Aufteilung des Platzes und die Verfügbarkeit des Equipments. Diese Aufteilung muss Pufferzonen um jedes verwendete Equipment berücksichtigen, und es sollte auch berücksichtigt werden, wenn sich Athleten während des Workouts zu verschiedenen Plätzen des Gyms bewegen müssen. Die Klassengröße gibt häufig vor, welche Workouts bei gegebenem Equipment und Raum realistisch sind. Aber auch in Fällen, in welchen keines der beiden limitiert ist, sollte ein effektiver Trainer vorbestimmte Alternativen für jedes Klassen-Workout parat haben, falls eine größere Anzahl an Teilnehmern unerwartet erscheint.

Der Begriff „Gruppenführung“ bezieht sich auf die Fähigkeit des Trainers, die benötigte Zeit für den Aufbau und die Vorbereitungen während einer Klasse zu reduzieren, um so die verfügbare Zeit für Coaching und Bewegungstraining zu maximieren. Das bedeutet, dass der Trainer vorausplant und vielleicht ein kompliziertes Workout mit vielerlei Equipment und/oder Gewichten vorbereitet. Einige oder mehrere Minuten damit zu verbringen, Equipment anzuordnen, reduziert die Zeit eines Trainers Bewegung anzuleiten, zu verbessern und zu verfeinern.

Planen, wie und was man lehrt

Die für das Anleiten aufgewandte Zeit kann auch die Praxiszeit eines Klienten reduzieren. Ein Trainer muss planen, was und wie er etwas lehrt, um die Zeit, in der sich der Klient bewegt, zu maximieren. Genug Praxiszeit in jeder Klasse einzuräumen, ist für beide wichtig, sowohl für den Trainer als auch den Klienten. Weniger Praxiszeit gibt dem Trainer weniger Zeit, Bewegungsmechaniken zu beobachten und Aufforderungen dazu zu geben, genauso bedeutet es weniger Zeit für den Klienten, um an der Bewegung mit verbesserter Form zu arbeiten. Eine Veränderung der Mechanik resultiert aus fortwährenden Aufforderungen über viele Wiederholungen hinweg.

Während jeder Klasse muss der Trainer auch die Aufmerksamkeit aufteilen, die er den einzelnen Teilnehmern widmet. Jeder Teilnehmer sollte das Gefühl haben, dass er genug Aufmerksamkeit erhalten hat. Während einige Klienten mehr Zeit als andere benötigen, müssen auch Leute mit guter Bewegung und nur geringen Ineffizienzen gecoacht, zu einer höheren Geschwindigkeit und/oder Gewichten angeregt und für gute Performance gelobt werden. Auch sie profitieren noch von Aufmerksamkeit. Um sicherzustellen, dass jeder Klient genug individuelle Aufmerksamkeit erhält, ist es hilfreich, die Gruppe während aller Wiederholungen des Aufwärmens oder der Arbeit an den Fähigkeiten im Rhythmus des Trainers zu halten. Wer steuert, wann sich die Gruppe bewegt, stellt sicher, dass von jedem die gleiche Anzahl an Wiederholungen durchgeführt wird. Es erlaubt dem Trainer auch systematisch und selektiv Einzelne oder bestimmte Aspekte ihrer Bewegung zu beobachten.

Die Größe einer Klasse hat eine Auswirkung darauf, wie viel Zeit der Trainer einer einzelnen Person widmen kann, aber die Klassengröße sollte nicht jenseits der Leistungsfähigkeit eines Trainers liegen. Die Ansprüche großer Klassen resultieren oft darin, dass der Trainer als Aufpasser, Zeitnehmer und Cheerleader mit wenig Zeit für Aufforderungen zur Verbesserung individueller Bewegungsfehler endet. Trainer, die noch nicht so lange tätig sind (weniger als zwei Jahre Erfahrung), können nur selten Erfolge feiern, wenn sie in eine Klasse mit mehr als 10 Teilnehmern hineingeraten. In seinem Artikel „Scaling Professional Training“ erklärt CrossFit-Gründer Greg Glassman, dass seine Gruppenkurse erst nach jahrelangen Einzeltrainings entstanden, als sich Gruppen mit zwei oder drei Teilnehmern entwickelten. Aber nur bis zu dem Moment, in dem das Wachstum in einer „wahrgenommenen Reduzierung der Aufmerksamkeit“ für jedes zahlende Mitglied resultierte.

Nach einer Trainingseinheit sollten Trainer, unabhängig von ihrer Erfahrung, eine ehrliche Einschätzung der Zeit und der Aufmerksamkeit tätigen, welche sie jedem Klienten gewidmet haben. Hat er oder sie eine Einschätzung der Schwächen jedes Athleten vorgenommen? Hat er oder sie die Bewegungen in dieser Einheit wirklich verändern können? Wenn die Antwort auf jede Frage nein ist, war die Gruppe wahrscheinlich zu groß für den Trainer. Das Ziel ist die Maximierung der Effektivität und Reichweite des Trainers.

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

PRÄSENZ UND EINSTELLUNG

Die Fähigkeit, ein positives und motivierendes Lernumfeld zu erschaffen, in dem jedem Athleten mit Empathie begegnet und zu jedem Athleten ein gutes Verhältnis aufgebaut wird.

„Präsenz und Einstellung“ bezieht sich auf die Fähigkeit eines Trainers, ein positives Verhältnis zu jedem Klienten und eine positive Atmosphäre zu schaffen. Auch wenn der Bereich „Präsenz und Einstellung“ subjektiver als die anderen fünf Gebiete für effektives Training ist, ist er genauso wichtig, wenn nicht sogar noch wichtiger.

Kenne deine Klienten

Ein effektiver Trainer versteht, dass jede Person unterschiedliche Fähigkeiten, Unsicherheiten, Bedürfnisse und Ziele hat, und besitzt die Achtsamkeit und die zwischenmenschlichen Fähigkeiten, dementsprechend zu reagieren. Der Trainer versteht, dass einzelne Athleten unterschiedlich auf Anweisungen und Kritik reagieren, und macht es zu seiner Verantwortlichkeit, festzulegen, wie er am besten in eine Beziehung mit dem Einzelnen tritt und diesen motiviert, unabhängig von dessen Hintergrund und Fähigkeit.

Ein Trainer muss darauf achten, ob jeder Klient in jeder Klasse interessiert ist; die Bedürfnisse eines Klienten können sich mit der Zeit und den Anforderungen des Lebens außerhalb ändern. Der Trainer sollte wissen, was die meiste Zeit mit dem Großteil der Gruppe los ist, und dies geht über Bewegungsmechaniken hinaus. Dies beinhaltet Themen wie, wer quält sich an diesem Tag wegen externem Druck oder Stress, wer hat viel Energie, wer ist unbeteiligt oder gelangweilt, wer ist neu im Gym, usw. All diese Faktoren können beeinflussen, bis zu welchem Grad der Athlet im Vergleich zu seiner normalen Leistungsfähigkeit performen kann. Effektive Trainer wissen diese Dinge, weil sie regelmäßig mit ihren Klienten interagieren und sie an ihrer Beziehung mit ihnen interessiert sind.

Alle Trainern mit einer positiven Präsenz und Einstellung haben gemeinsam, dass ihnen wirklich etwas am Erfolg ihrer Klienten liegt. Diese Fürsorge bedeutet den Klienten mehr als das Wissen eines Trainers. Viele Klienten haben wenig Interesse an den technischen Aspekten des Trainings. Ihr Interesse liegt häufig in nicht mit diesem Thema zusammenhängenden Berufen oder Hobbys und sie sind im Gym, um ihre Lebensqualität zu verbessern. Die Mechanismen ihres Erfolgs im Gym sind ihnen sehr viel weniger wichtig als die Ergebnisse und der Erfolg selbst. Klienten sehen nicht nur Erfolge, sondern sie spüren, wenn sie willkommen sind, respektiert, inspiriert und motiviert werden. Sie spüren, ob der Trainer ihre Interessen an die erste Stelle stellt.

Authentisch sein

Eine positive Präsenz und Einstellung kann nicht fingiert werden; sie kommt von einer ehrlichen Leidenschaft für Service. Sie kann mehrere Formen annehmen, basierend auf der Persönlichkeit und den zwischenmenschlichen Fähigkeiten eines Trainers. Trainer sollten dies nicht als die Beschreibung einer einzelnen Eigenschaft interpretieren, wie „laut“, „lustig“ oder „lebendig“. Trainer sind dazu aufgefordert authentisch zu sein. Jeder Persönlichkeitstyp kann Erfolg haben, wenn ein Trainer echte Fürsorge mit dem Bewusstsein für seine Grenzen paart und den Effekt erkennt, welchen er oder sie auf die Klienten haben könnten. Dies kann einen Trainer motivieren, eine bessere Version von sich selbst zu werden. Ein Trainer kann sich persönliche Ziele setzen, um jegliche bemerkten Schwächen wett zu machen. Zum Beispiel könnte ein Trainer, welcher als reserviert wahrgenommen wird, sich anstrengen, früh genug in der Klasse zu sein, um jedes Mitglied willkommen zu heißen und zu begrüßen.

Neuere Trainer können besonders schüchtern oder nervös vor einer Gruppe sein und dies könnte ihre Präsenz und Einstellung abschwächen. Kleine feinmechanische Veränderungen, wie Blickkontakt, offene Körpersprache und Lächeln, können viel dazu beitragen, die beste Seite eines Trainers hervorzubringen. Trainer können Klienten einfach fragen, wie es ihnen geht, und dann aufmerksam zuhören und auf ihre Antworten eingehen. Das sind grundlegende zwischenmenschliche Kompetenzen, auf die Trainer anfangs setzen können, bis sie souveräner werden und die Beziehung zu ihren Kunden vertieft haben.

Grundlagen des effektiven Trainings, Forts.

DEMONSTRATION

Die Fähigkeit Athleten jederzeit ein korrektes visuelles Beispiel der Bewegung zu bieten. Ein Trainer kann dies mit sich selbst als Beispiel tun oder indem er einen anderen Athleten als Beispiel nimmt. Dies erfordert ein starkes Bewusstsein für die eigene Bewegungsmechanik. Es beinhaltet auch das Konzept, als Vorbild voranzugehen; ein Trainer sollte seinem eigenen Ratschlag folgen und eine Inspiration für die Klienten sein.

Eine visuelle Hilfe anbieten

Demonstration ist ein kraftvolles visuelles Werkzeug um die Anleitung eines Trainers zu unterstützen. Das heißt nicht unbedingt, dass sich ein Trainer perfekt bewegen muss; vielmehr, dass ein Trainer in der Lage sein muss, Demonstration zu nutzen, um sein Coaching aufzuwerten. Dies kann durch die Demonstration der Punkte der Performance, das Zeigen der Standards des Bewegungsumfangs oder das Erklären von Bewegungskorrekturen geschehen.

Die Verwendung von Demonstration reflektiert das Wissen eines Trainers über korrekte Bewegung: Jeder Trainer muss seine eigene Bewegung gut genug kennen, um sie als Unterrichtsmittel zu verwenden. Dies erfordert, dass ein Trainer Demonstrationen je nach Gruppe und deren Bedürfnissen anpasst. Genauso wie beim Lehren, kann es sein, dass das Demonstrieren für die Bedürfnisse des Lernenden einfacher und klarer gestaltet werden muss, anstatt realistisch und subtil. In Fällen, in welchen die Mechaniken des Trainers limitiert sind, ist es völlig akzeptabel andere Personen für die Demonstration zu nutzen. Trainer, die gute Bewegungsmuster rasch erkennen können, finden auch problemlos einen effektiven Ersatz.

Glaubwürdigkeit demonstrieren

Demonstration deckt auch ab, ob ein Trainer anderen demonstriert, dass er dem empfohlenen Programm folgt und sich selbst an die gleichen Standards und Werte hält, welche von den Klienten erwartet werden. Demonstration, im weiteren Sinn, betrifft die Glaubwürdigkeit eines Trainers. Als Beispiel voranzugehen hat einen großen Einfluss auf die Kulturentwicklung im Gym eines Trainers. Mögliche Fragen eines Trainers: Wie bringe ich meine Klienten dazu, mehr auf besserer Technik Wert zu legen? Sich selbst mehr ins Zeug zu legen? Sich an die Workout Standards zu halten? Sich gegenseitig mit Respekt zu behandeln? Viele der Antworten können gegeben werden, indem man die eigene Einstellung und die Taten eines Trainers näher betrachtet. Der Trainer muss an verbesserter Technik arbeiten, hohe Intensität anwenden, demselben Programm folgen, den Standards des Bewegungsumfangs folgen, Wiederholungen korrekt zählen, andere unterstützen und ermutigen usw.

Das heißt, ein Trainer kann seine eigenen praktischen Erfahrungen bezüglich Ernährungsstrategien, Workout-Programmen, Wettbewerbsszenarien usw. heranziehen, um die Fragen der Klienten zu beantworten und ihnen beim Erreichen ihrer Ziele zu helfen. Einblicke und Ratschläge sind dann am besten, wenn sie aus Erfahrung entstanden sind. Durch diese Erfahrung aus erster Hand dient der Trainer auch als eine Motivationsquelle für andere.

Ein Trainer ist in einer Führungsposition und mit Beispiel voran zu gehen hat eine Folgewirkung auf jeden Teil der Community. Der Trainer wird das Modell oder der Standard, dem alle Mitglieder nachzueifern wollen.

SCHLUSSFOLGERUNG

Lehren, Sehen, Korrigieren, Gruppenführung, Präsenz und Einstellung sowie Demonstration sind die sechs Gebiete, in welchen sich Trainer selbst oder die Trainer, die für sie arbeiten, einschätzen und entwickeln können. Ein effektiver Trainer muss in jedem dieser Gebiete Leistungsfähigkeit haben und die Effektivität des Trainers ist durch die Leistungsfähigkeit in jedem dieser begrenzt. Ein professioneller Trainer fährt damit fort, die Leistungsfähigkeit in jedem Gebiet über seine gesamte Karriere hinweg weiterzuentwickeln. Das ist was „nach Virtuosität im Coaching zu streben“ bedeutet. „Das Gewöhnliche außergewöhnlich gut tun“ trifft nicht nur auf Bewegung zu, es kann auf jede einzelne Fähigkeit angewandt werden. CrossFit Trainer streben nach Exzellenz in jedem Aspekt ihres Handwerks; immer mit der Absicht, diejenigen, die ihnen ihre Gesundheit anvertraut haben, noch besser zu unterstützen.

PRAXIS-EINHEITEN

Ungefähr die Hälfte des Kurses wird in kleinen Gruppen verbracht, in denen man in Echtzeit an Coaching-Übungen arbeitet. Auch wenn jede Einheit ein etwas anderes Format und einen etwas anderen Fokus hat, ist es das hauptsächliche Ziel, den Teilnehmern Werkzeuge zu geben, mit denen diese sich selbst bewerten können, sowie Strategien, um zu erkennen, wo und wie man sich verbessern kann.

In jeder Praxis-Einheit werden den Teilnehmern Fragen gestellt, die dazu beitragen, dass sie ihre Notizen organisieren und ihr Training kritisch auswerten können. Feedback von den Lehrern sollte den Teilnehmern helfen, diese Fragen zu beantworten, aber es ist nicht die Intention des Kurses, dass die Lehrer eine umfassende Auswertung für alle aufgelisteten Gebiete liefern. Die Teilnehmer sollten sich nach jeder Praxis-Einheit einige Zeit nehmen um eine Selbsteinschätzung ihres Coachings zu machen.

Das Feedback der Lehrer fokussiert sich auf den Hauptfaktor (oder die Hauptfaktoren), der bzw. die momentan das Coaching eines Teilnehmers beschränken, sowie auf die Facetten welche am stärksten sind. Wir empfehlen den Teilnehmern, das Feedback des Lehrers sowie jede hilfreiche Rückmeldung aufzuschreiben, die anderen Teilnehmern gegeben oder von diesen gegeben werden.

PRAKTISCHE ÜBUNG 1 - LEHREN UND BEWEGUNGSFEHLER ERKENNEN

- In dieser Einheit wird die Grundfertigkeit des Lehrens und Sehens unabhängig von den sonstigen Anforderungen an einen Coach (z. B. Gruppenführung) trainiert.
- Diese Übungen sind dafür gedacht, Coaching-Techniken für das Trainieren anderer Personen zu verbessern, aber als alleinstehender Coaching-Stil sind die Übungen nicht effektiv. Sobald die Übung beherrscht wird, besteht das Ziel darin, diese Fähigkeit in eine vollständige Coaching-Methode zu integrieren.

BEISPIEL FÜR EINEN LEHRPLAN

Bewegung	Kniebeuge ohne Gewicht
Wesentliche Punkte	<ul style="list-style-type: none"> • Neutrale Wirbelsäule beibehalten • Schwerpunkt auf den Fersen halten • Tiefe unter parallel • Richtige Bewegungsausführung (d. h. Hüfte nach hinten und hinunter) • Knie folgen der Fußlängsachse
Setup	<ul style="list-style-type: none"> • Stand • Körperposition
Plan für Setup	<ul style="list-style-type: none"> • Stand: „Stelle deine Fersen unter die Schultern und drehe die Zehen leicht nach außen.“ (Demo) • Körperposition: „Wenn ich ‚Fertig‘ sage, spanne die Bauchmuskeln an, als ob du dich auf einen Boxschlag vorbereiten müsstest.“ (Demo)
Ausführung und POP Plan	<ul style="list-style-type: none"> • Ausführung: „Wenn ich ‚runter‘ sage, gehst du mit dem Gesäß nach hinten und unten, bis deine Hüftfalte tiefer als die Knie liegt.“ (Die Anleitung zur Ausführung deckt die Bewegungsausführung und die wesentlichen Punkte ab.) (Demo) • Neutrale Wirbelsäule: „Während der gesamten Kniebeuge bleibt der Brustkorb aufrecht und die Bauchmuskeln angespannt.“ (Demo) • Gewicht auf den Fersen: „Gewicht auf den Fersen halten.“ (Demo) • Knie auf Linie mit Zehen: „Drücke die Knie während der gesamten Kniebeuge voneinander weg und halte sie genau über den Zehen.“

Praktische Übung 1 – Lehren und Bewegungsfehler erkennen, Forts.

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Die Fähigkeit zu lehren:	Verbesserung nötig	Zufriedenstellend
Waren die Informationen klar, genau und sachdienlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Waren die angewendeten Progressionen effektiv?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Welche Bewegung(en) hat/haben dir deiner Meinung nach am meisten Probleme bereitet?		
Welche Faktoren haben den Erfolg am meisten gehemmt?		
Die Fähigkeit zu sehen:	Verbesserung nötig	Zufriedenstellend
Statische Fehler (z. B. Setup)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamische Fehler (z. B. Hüftstreckung, Vorwärtsneigung)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Welche statischen Fehler konntest du nicht durchgängig identifizieren?		
Welche dynamischen Fehler konntest du nicht durchgängig identifizieren?		
Bei welcher Bewegung (welchen Bewegungen) glaubst du, hast du die meisten Fehler übersehen?		

ALLGEMEINE BEWEGUNGSGRUNDSÄTZE FÜR FUNKTIONELLE BEWEGUNGEN

EINLEITUNG

Es gibt allgemeine Bewegungsgrundsätze, die in allen grundlegenden Bewegungen wiedergegeben werden. Angefangen von den neun Grundbewegungen im Level 1 Kurs bis hin zu anderen wie dem Reißen, dem Schwungklimmzug und der Handstand-Liegestütze. Diese Bewegungen kategorisieren allgemein ähnliche Positionen und Bewegungsmuster, egal ob der Athlet statisch (Start-, Fang- oder Endpositionen) oder dynamisch (zwischen statischen Positionen) ist.

Diese Grundsätze sind:

- Stabilisierung der Mittellinie,
- Bewegung vom Rumpf zu den Extremitäten,
- Balance über die Frontalebene,
- Beteiligung der Muskulatur der Körperrückseite,
- korrekte Hüftfunktion,
- aktive Schultern,
- voller Bewegungsumfang über ein Gelenk und
- effektiver Stand und/oder Griff.

Trainer, die diese Themen und Zusammenhänge, in denen sie anzuwenden sind, verstehen, kennen die allgemeinen Prinzipien zur Beurteilung von Bewegungen. Es gibt Positionen oder Bewegungsmuster, welche nicht akkurat in diese Kategorien passen, genauso gibt es Bewegungen, welche nicht alle diese Punkte aufzeigen. Diese Liste ist nicht vollumfänglich. Es ist lediglich ein Klassifizierungs-Tool, das verwendet werden kann, um die Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten zu unterstützen.

Diese Grundsätze werden dargestellt, wenn ein Athlet eine Bewegung korrekt ausführt (d. h. sich an die Punkte der Ausführung hält). Die Bewegungsgrundsätze erhöhen das Potenzial für eine verbesserte Leistung und minimieren das Verletzungsrisiko. Korrekte Mechaniken unterstützen die Performance und das Risiko-Management dadurch, dass Positionen mit der besten mechanischen und muskulären Anordnung verwendet werden, wobei gleichzeitig Sicherheit, Effektivität und Effizienz angewandt werden.

STABILISIERUNG DER MITTELLINIE

Eine „Mittellinie“ ist eine Ebene der Bilateralsymmetrie, aber der Begriff wird von CrossFit verwendet, um spezifisch das Verhältnis der Wirbelsäule (mit dem Beginn am Kopf und dem Ende oben an der Hüfte) und des Beckens während einer funktionellen Bewegung zu beschreiben. Die Mittellinie teilt die Wirbelsäule in drei Abschnitte und das Becken in zwei Abschnitte, wenn die beiden in einem neutralen anatomischen Verhältnis zueinander stehen. Stabilisierung bedeutet, dass etwas stabil oder „statisch“ gemacht wurde. Die Stabilisierung der Mittellinie bezieht sich auf die Fähigkeit eines Athleten, zu verhindern, dass sich diese neutrale Position der Wirbelsäule bewegt, und ist gleichzusetzen mit Rumpfkraft. Stabilisierung der Mittellinie legt fest, ob ein Athlet die neutrale S-Kurve der Wirbelsäule zum Becken beibehalten kann, wenn er sich dynamisch oder/und mit Gewicht bewegt. Einige Gewichtheber-Techniken basieren auf einer Körperhaltung der Mittellinie mit einiger Streckung jenseits von neutral, in beiden, dem Lenden- und thorakalen Bereich. Trotzdem wird diese Körperhaltung während der Bewegung beibehalten.

Die Stabilisierung der Mittellinie wird weitestgehend durch das Anspannen der Bauchmuskeln („Abs“), der inneren und äußeren schrägen Muskulatur („Obliques“) und des Erector Spinae („spinale Erektoren“ oder einfach „Erektoren“) erreicht. Das Zusammenziehen der Bauchmuskeln hilft dem Zusammenziehen der spinalen Erektoren und der „Obliques“; zusammen erschaffen diese einen Gürtel aus Muskeln um die Wirbel.

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

Der Torso ist eine starre, integrierte Einheit

Diese neutrale, statische Position maximiert die Performance, denn die Bewegung des Torsos als eine starre, integrierte Einheit ermöglicht die Übertragung von Kräften zwischen den Gliedmaßen und dem Objekt, das gehoben wird. Im Stoßen, zum Beispiel, leiten die Beine und Hüften die Kraft nach oben in das Gewicht, durch den Torso, weiter. Eine „weiche“ Mittellinie erlaubt diesen optimalen Transfer von Kraft in die Langhantel nicht.

Beim Einhalten der neutralen Wirbelsäule resultiert die Orientierung der Wirbel in einer günstigen Verteilung der Kräfte, so dass diese Position das Risiko von Verletzungen reduziert. Wo immer möglich, ist es wegen der optimalen muskulären und skelettalen Ausrichtung zur Kraftverteilung idealer, die Mittellinie in einer vertikalen Richtung zu haben (z. B. in einer Kniebeuge). Wenn sich der Torso von dieser vertikalen Richtung wegbewegt wie beim Kreuzheben, steigt die Anforderung an die Muskulatur, die neutrale Wirbelsäule beizubehalten. Allerdings lässt die Bewegung des Torsos nach vorne das Risiko für Verletzungen nicht steigen, wenn eine Stabilisierung der Mittellinie eingehalten wird. Erst wenn die Stabilisierung der Mittellinie verloren wird, erhöhen sich die Scherkräfte, welche von der Wirbelsäule getragen werden muss. Die menschliche Wirbelsäule ist anfälliger für Verletzungen, wenn sie Scherkräften ausgesetzt wird (im Vergleich zur Stauchung). Die resultierende Scherkraft versucht, einen Wirbel an einem anderen vorbeizuschieben, während die Muskeln und Bänder diesem Verlust der Position Widerstand leisten. Wenn die Muskeln und Bänder nicht stark genug sind, kann eine Wirbelsäulenverletzung die Folge sein.

Abweichungen von Neutral

Abweichungen von „Neutral“ können als Beugung (von „Neutral“ aus nach vorne gebogen) oder Streckung (von „Neutral“ aus nach hinten gelehnt) vorkommen. Man muss sich in Erinnerung rufen, dass es die natürliche Funktion der Bauchmuskeln ist, die Wirbelsäule zu beugen, so ist eine spinale Beugung selbst nicht notwendigerweise problematisch (z. B. aus dem Bett aufstehen) und auch potentiell dafür gut ist, den Hebelarm zu verkürzen (z. B. bei gymnastischen Halteübungen). Gleichermaßen strecken die Erektoren die Wirbelsäule. Die Streckung über die neutrale Position hinaus ist nicht unbedingt gefährlich. Gefährlich wird sie abhängig vom Grad der Abweichung und der Last, die der Körper trägt.

Die Folgende Hierarchie von spinalen Positionen ist chronologisch nach deren aufsteigendem Risiko für Verletzungen angeordnet:

- die Sicherste: Stabilisierung der Mittellinie in einer neutralen Position
- die Gefährlichere: eine nicht-neutrale Wirbelsäule in einer statischen Position. Obwohl sie nicht so ideal sind wie die Stabilisierung der Mittellinie in einer neutralen Position, verhindern statische Positionen (gebeugt oder gestreckt) die Bewegung einzelner Wirbelsäulenabschnitte. Auf diese Weise muss nicht ein einzelner Wirbel die Hauptlast beim Heben tragen.
- Am Gefährlichsten: Verlust der neutralen Wirbelsäule während einer Bewegung, besonders wenn man sich von einer neutralen Position zu einer signifikant spinalen Beugung hin bewegt. Das birgt wahrscheinlich die höchste Verletzungsgefahr, da sich die einzelnen Wirbelsäulenabschnitte bewegen und ein oder einige wenige Wirbel die Hauptlast beim Heben tragen.

Die häufigste Verletzung durch einen Verlust der Mittellinienstabilisierung passiert, wenn die Lendenwirbelsäule (L1–L5) sich unter Last beugt und sich somit die normale konkave Krümmung des unteren Rückens zu einer konvexen hin ändert. Üblicherweise kann eine Beugung der Wirbelsäule mit einer erhöhten Hüftbeugung beobachtet werden oder wenn die Mittellinie einem Gewicht auf der Vorderseite entgegenwirken muss, wie beim Kreuzheben.

Athleten können auch durch ein Überstrecken oder eine Überdehnung der Wirbelsäule von der neutralen Position abweichen (dies bedeutet, sich signifikant von der neutralen Position aus nach hinten zu beugen), in einen gesundheitsgefährdenden Bewegungsumfang. Es gibt einen Unterschied zwischen der natürlichen S-Krümmung der Wirbelsäule und einer übertriebenen Streckung der Wirbelsäule. Athleten in eine überstreckte Position zu bringen erhöht nicht die Vorteile einer neutralen Wirbelsäule und kann diese einem Verletzungsrisiko aussetzen.

Die Überstreckung kann zu denselben Verletzungen führen wie die übermäßige Beugung (d. h. Bandscheibenvorfall oder Schädigung der Wirbelbogengelenke). Überdehnung/-streckung kommt bei flexibleren Athleten oder mitunter bei fortgeschritteneren Athleten vor. Überdehnung und Überstreckung weisen oft auf zu wenig Beteiligung des Abdominalbereichs hin und kann im Allgemeinen

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

angegangen werden indem man den Athleten auffordert die Bauchmuskeln anzuspannen. Die Fehlhaltung tritt am häufigsten beim Überkopf-Heben von Gewichten auf.

BEWEGUNG VOM RUMPF ZU DEN EXTREMITÄTEN

„Rumpf zu den Extremitäten“-Bewegungen demonstrieren eine Sequenz einer muskulärer Kontraktion, welche mit den Muskeln des Rumpfes und der Hüfte beginnt, die große Kraft aber wenig Geschwindigkeit produzieren (Abdominal-Muskulatur und Rückenstrecker), und mit den Muskeln der Extremitäten, die wenig Kraft aber hohe Geschwindigkeit produzieren (z. B. Bizeps, Waden, Handgelenkbeuger), endet. Die Bewegung „Rumpf zu den Extremitäten“ beginnt mit dem Schaffen der Stabilisierung der Mittellinie zum effektiven Krafttransfer; eine „Basis“ wird geschaffen und die Kraft strahlt von dort aus ab. Dieses muskuläre Muster lehrt den Athleten eine flüssige Weiterleitung der Kraft von einem Bereich des Körpers zu einem anderem hin. Die Bewegung „Rumpf zu den Extremitäten“ maximiert die Performance, denn sie befähigt zuerst die größte Muskulatur Kraft auszuüben und erlaubt somit die Entwicklung der größtmöglichen Kräfte. Diese Sequenz verbessert die Effizienz und erlaubt es, dass die größtmögliche Arbeit verrichtet wird.

„Rumpf zu den Extremitäten“-Bewegungen sind weniger risikoreich als Bewegungen, welche dieses Bewegungsmuster verletzen, denn die größten Muskeln haben die Aufgabe, die meiste Kraft zu generieren. Kleinere Muskelgruppen und verknüpfte Sehnen und Bänder sind anfälliger für Verletzungen und auch Risse, wenn sie Lasten tragen müssen, die eigentlich für größere „Beweger“ bestimmt sind.

„Rumpf zu den Extremitäten“-Bewegungen können überall beobachtet werden, nicht nur bei Bewegungen, welche die Arme und Beine beinhalten, somit können auch überall Fehler auftreten. Sogar ein Schulterdrücken oder Kreuzheben kann nicht effektiv eine „Rumpf zu den Extremitäten“-Bewegung demonstrieren, wenn hier eine stabile Mittellinie fehlt. Bei dynamischen Fehlern treten „Rumpf zu den Extremitäten“-Verletzungen auf, wenn es ein falsches Timing der Arme gibt, so dass sich die Arme bewegen, bevor sich die Hüfte und die Beine gestreckt haben (z. B. zu frühes Ziehen oder Drücken).

BALANCE ÜBER DIE FRONTALEBENE

Die Frontalebene teilt den Athleten in eine vordere und eine hintere Hälfte. Es ist die Ebene, auf welcher jemand in Balance ist, und diese teilt den Athleten in der Mitte des Fußes. Die Bewegung des Athleten (d. h. seine Wirkungslinie) und das Objekt, welches von ihm bewegt wird, in Bezug zur Frontalebene zu setzen, kann häufig die Effizienz eines Athleten bestimmen.

Signifikante Abweichungen des Athleten und/oder des Objekts von der Frontalebene nach vorne weg behindern die erfolgreiche Ausführung der Übung, besonders bei steigendem Gewicht. Diese Abweichungen können auch andere wesentliche Punkte beeinträchtigen (d. h. die neutrale Wirbelsäule, das Gewicht auf den Fersen). Generell kann die Performance erhöht werden, indem die Effizienz erhöht wird, wenn man ein Objekt entlang einer geraden Linie bewegt (d. h. der Frontalebene), da das Objekt der kürzesten Strecke zwischen zwei Punkten folgt. Man muss trotzdem beachten, dass sich die Bewegung eines Athleten dem Objekt anpasst und eben von geraden Linien gekennzeichnet sein kann oder nicht. Zum Beispiel wird in einer Bewegung wie der Kniebeuge eine effektive Funktionslinie geschaffen, indem sich die Hüfte nach hinten und unten bewegt, während sich die Knie beugen. Auf diese Weise gelingt es dem Athleten am besten, das Gewicht auf den Fersen zu lassen, und wenn die Kniebeuge mit Gewicht ausgeführt wird, bewegt sich die Langhantel so auf der kürzesten Strecke. Diese Bewegung kann auch die exzessive Krafteinwirkung auf die Kniescheibe reduzieren, welche auftreten kann, wenn sich die Knie übermäßig nach vorne verschieben (d. h. so dass die Fersen nach oben kommen).

Auf die Balance über die Frontalebene kann sich auch in einem Schwungklimmzug bezogen werden, bei dem diese Ebene entlang der Linie von den Händen zum Boden hin geformt wird. Der Athlet ist am effizientesten, wenn sein Schwerpunkt innerhalb dieser Ebene pendelt, um das effizienteste Timing des Schwungs beizubehalten. Wenn der Schwerpunkt, beim Schwungklimmzug zu weit von der Frontalebene abweicht, verliert der Athlet das Timing und muss den Schwung neu ansetzen.

Ein Mangel an Balance über der Frontalebene kann das Verletzungsrisiko erhöhen, da dadurch auch das Potential für andere Bewegungsfehler steigt. Zum Beispiel, wenn sich die Brust in einer Frontkniebeuge nach vorne senkt und somit die Langhantel von

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

der Frontalebene nach vorne abweicht, kann dies auch zu einer Beugung der Wirbelsäule führen. Trotzdem ist eine Missachtung der Balance über die Frontalebene, an und für sich, nicht außerordentlich riskant.

BETEILIGUNG DER MUSKULATUR DER KÖRPERRÜCKSEITE

Die hintere Kette beinhaltet eine Gruppe von Muskeln, Sehnen und Bändern an der Rückseite des Körpers, welche auch die rückseitige Oberschenkelmuskulatur (Bizeps Femoris, Semitendinosus, Semimembranosus), den glutealen Muskel („Glutes“/ Gesäßmuskel) und die spinalen Erektoren (Rückenstrecker) einschließt. „Beteiligung“ heißt hier, dass diese Muskulatur zur Bewegung beiträgt. Die Beteiligung der Muskulatur der Körperrückseite bedeutet nicht, dass die hintere Kette eingesetzt wird, um die vordere Kette auszuschließen. Idealerweise lagert ein ausgeglichener Druck auf den Fußballen und den Fersen, mit einer Funktionslinie auf der Frontalebene. Die Beteiligung der hinteren Kette befähigt den Athleten auch, eine optimale Anordnung der Knie und der Füße beizubehalten.

Die Einbeziehung dieser großen Muskelgruppe auf der Rückseite des Körpers maximiert auf Grund der erhöhten Generierung von Kraft die Performance, was somit in schnellerer Geschwindigkeit für die Ausführung oder erhöhtem zu hebendem Gewicht resultiert. Die Füße fest auf dem Boden zu halten, bringt das Gewicht näher an die Frontalebene, was dem Athleten hilft in Balance zu bleiben und das Gewicht nach oben und nicht nach vorne zu bringen. Dies erhöht die Effizienz. Die Beteiligung der spinalen Erektoren (Rückenstrecker) ist ebenfalls essentiell, um die Stabilisierung der Mittellinie beizubehalten, und stellt somit die stärkste Basis zur Übertragung von Kräften dar.

Schließlich trägt die Beteiligung der hinteren Kette dazu bei, dass die Knie auf Linie mit den Zehen bleiben. In dieser Position besteht die beste mechanische Wirkung zwischen Ober- und Unterschenkel. Bei der Beteiligung der Muskulatur der Körperrückseite wird ein größerer Teil der Muskulatur aktiviert, um die Last zu bewegen. Außerdem entsteht genug Platz für den gesamten Bewegungsumfang einer Kniebeuge. Wenn die Knie nach innen einfallen, verlagert sich das Zentrum des Drucks nach vorne (vorausgesetzt, es liegt der Winkel vor, bei dem sich die Knie beugen). Diese Positionierung ist oft ein Ergebnis von unterentwickelten Außenrotatoren der Hüfte.

Die Beteiligung der Muskulatur der Körperrückseite trägt zur Sicherheit bei, denn diese fördert die Stabilisierung der Mittellinie und die Balance über der Frontalebene. Die Knie in einer Linie mit den Zehen zu halten, reduziert auch die seitlichen und die Rotationskräfte auf das Kniegelenk. Diese Kräfte sind für ein Scharniergelenk wie das Knie problematisch. Verbundene Sehnen, Bänder, Knorpel und Menisken könnten Schaden nehmen, vor allem wenn schlechte Mechaniken über einen langen Zeitraum unverändert bleiben. Es ist unwahrscheinlich, dass eine einzelne Wiederholung diesen Gelenken einen signifikanten Schaden zufügt, aber tausende von Wiederholungen, ausgeführt über eine gewisse Zeit, können die strukturelle Unversehrtheit der Knie beeinträchtigen.

Druck auf den Füßen

Ein Mangel an der Beteiligung der hinteren Kette resultiert darin, dass sich ein Athlet (oder/und ein Objekt) exzessiv von der Frontalebene nach vorne bewegt. Ein Trainer kann dies erkennen, indem er den Mittelpunkt des Drucks in den Füßen bei allen Bewegungen beobachtet, besonders bei jeglicher Knie- oder Hüftbeugung. Dies kann in Verbindung mit dem Abheben der Ferse vom Boden vorkommen, muss aber nicht. Die Ferse kann auf dem Boden bleiben, obwohl sich der Mittelpunkt des Drucks nach vorne bewegt.

Das könnte auch auf ein frühzeitiges Verlagern des Gewichts auf die Zehen hinweisen, vor allem während einer explosiven Hüftstreckung, was dann zu einer Hüftstreckung nach vorne und nicht nach oben führt. Wenn ein Athlet während des Hebens nach vorne springt, könnte dies ein Hinweis auf ein frühzeitiges Verlagern des Gewichts auf die Zehen sein. „Dreifachstreckung“ ist kein erzwungenes Heben der Wade in Verbindung mit der Streckung von Knien und Hüfte; sie wird erreicht, wenn die Fersen wegen oder nach einer gewaltsamen Streckung vom Boden abheben und dadurch Hüfte, Knie und Fußgelenke strecken. Eine Analyse der Elite-Gewichtheber zeigt, dass, je länger ein Gewichtheber während des zweiten Zuges mit dem Boden in Berührung bleibt, desto größer die Beschleunigung an der Stange ist. Eine größere Aufstandsfläche in Kontakt mit dem Boden ermöglicht eine größere Kraftübertragung.

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

Knieposition

Im Hinblick auf die Knieposition, obwohl es zwei Richtungen gibt in welche die Knie sich aus der Anordnung mit den Füßen heraus bewegen können (lateral und medial), wird der Fehler häufig beobachtet, wenn die Knie nach innen fallen (medial). Der Grad an Abweichung dieser „Knie-Anordnung“ steigt im Allgemeinen mit einer erhöhten Hüft- und Kniebeugung in einer Bewegung und/ oder einem breiteren Stand. Ein Athlet, der bei jeder Bewegung eine schlechte Knieposition hat, verursacht diesen Fehler immer zu einem gewissen Grad, wenn sich das Knie beugt. Zum Beispiel ist es wahrscheinlich, dass die Knie eines Athleten, dessen Knie in einer Kniebeuge zusammenfallen, zu einem weniger offensichtlichen Grad auch beim Laufen, Boxspringen, Schwungdrücken, usw. zusammenfallen.

KORREKTE HÜFTFUNKTION.

Die korrekte Hüftfunktion bezieht sich auf die Fähigkeit eines Athleten, die Hüfte zu beugen und zu strecken, um deren Beitrag an einer Bewegung zu maximieren. Die rückseitige Oberschenkelmuskulatur und der Gesäßmuskel sind kraftvolle Hüftstrecker. Eine kraftvolle und vollständige Hüftstreckung ist notwendig für athletische Leistungsfähigkeit auf Eliteniveau, denn diese:

1. übt die meiste Kraft auf das Objekt aus und
2. schafft die höchste Anhebung des Objekts und gibt dem Athleten somit möglichst viel Zeit, um dieses umzusetzen oder wieder zu fangen.

Bei einer langsamen oder unvollständigen Hüftstreckung gibt es keine größeren Sicherheitsrisiken.

Eine schlechte Hüftfunktion stellt sich normalerweise auf eine dieser drei Arten dar:

1. stille Hüfte,
2. fehlende Hüftstreckung und/oder
3. langsame Hüftstreckung.

Eine stille Hüfte schließt/beugt sich nie (und ist daher „permanent“ offen). Wenn sich die Hüfte nie schließt, wird die Bewegung hauptsächlich vom Quadrizeps angetrieben. Der Quadrizeps streckt das Knie ohne Beteiligung der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur und dem Gesäßmuskel. Ein Mangel an Hüftstreckung lässt die vollständige Nutzung der Kraft der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur und des Gesäßmuskels nicht zu. Dies ist nicht effektiv, um Beschleunigung auf die Langhantel oder das Objekt zu übertragen, und hebt diese somit nicht zu dem maßgeblichen Grad hin an. Sogar kleine Abweichungen von der vollen Hüftstreckung weg resultieren in einer verringerten Kraftübertragung. Die Geschwindigkeit der Hüftstreckung spielt eine kritische Rolle bei der Beschleunigung des zu hebenden Objekts, insbesondere wenn das Objekt weit von seinem Startpunkt weg angehoben werden muss (z. B. aus der Rack-Position Überkopf). In all den Fällen wird die Kraft der Hüftmuskulatur nicht optimal wiedergegeben.

AKTIVE SCHULTERN

Eine „aktive Schulter“ ist die stabilste Position für die Schulter beim Arbeiten gegen eine Last. Das bedeutet, dass eine „aktive Schulter“ beim Überkopf-Heben präsent ist, genauso wie bei den Kreuzhebe-Kategorien, welche das Kreuzheben, den Sumo Kreuzheben Hochzug und das Medizinball-Umsetzen beinhalten. Abgesehen von den neun grundlegenden Bewegungen kommen aktive Schultern unter anderem beim Schwungklimmzug, Ring Dip, bei der Handstand-Liegestütze, beim Rudern und Reißen vor.

Bei den aktiven Schultern geht es um die Position und Stabilisierung der Schulterblätter und diese verlangen dem Athleten, abhängig von der Bewegung, verschiedene Aktionen ab. Bei jeder von diesen versucht der Athlet, die Schultern in einer relativ neutralen, natürlichen Position zu halten, ohne dem Gewicht nachzugeben. Gleichzeitig schafft er genug Platz zwischen den anatomischen Strukturen der Schulter, so dass diese sich ohne Einklemmen bewegen können. Typischerweise bedeutet das, dass ein Athlet aktive Schultern demonstriert, indem er Kraft in die entgegengesetzte Richtung des Gewichts anwendet. Zum Beispiel drückt der Athlet bei einer Überkopfkniebeuge nach oben gegen die Langhantel. In einer Liegestütze drückt der Athlet nach unten, in den Boden. Beim Rudern zieht der Athlet die Schultern zurück, um eine Rundung dieser nach vorne zu verhindern. Es gibt auch Fälle, bei denen „aktive Schultern“ nicht erreicht werden, wenn man gegen das Gewicht drückt (z. B. Bankdrücken). In allen Fällen wird die Retraktion, die Elevation usw. nicht im vollen Ausmaß ausgeführt, dies würde zu einer gekünstelten Position führen. Zum Beispiel ist eine Retraktion beim Kreuzheben keine vollständige Retraktion, dies würde in einem Verlust der Mittellinienstabilisierung resultieren oder einer Position, welche unter einem nennenswerten Gewicht nicht möglich wäre.

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

Aktive Schultern bilden eine optimale Skelettanordnung, welche es ermöglicht, dass ein Großteil der Torsomuskulatur (z. B. Trapezmuskel) die Stabilität der Schulter unterstützt und dass die größten Kräfte verstärkt werden. Aktive Schultern bewegen auch das Schulterblattgrätenende aus dem Weg des Oberarmknochens und reduzieren somit die Wahrscheinlichkeit eines Aneinandergeratens der Bizepssehnen und der Muskeln der Rotatorenmanschette. Die Chancen für dieses „Aneinandergeraten“ steigen, wenn der Griff enger wird. In einer Überkopfkniebeuge verlangt ein breiterer Griff zum Beispiel weniger Elevation, um diesen Freiraum zu schaffen.

Wenn der Athlet die „aktive Schulter“ verliert, ist die Richtung, in die sich die Schulter bewegen wird (z. B. nach vorne, unten), abhängig von der Bewegung. Der Coach muss beobachten, von wo aus die Kraft angewandt wird, und dann festlegen, ob sich die Schultern in diese Richtung bewegen (z. B. nachgeben).

VOLLER BEWEGUNGSUMFANG ÜBER EIN GELENK

Der volle Bewegungsumfang über ein Gelenk beschreibt die natürlichen, anatomischen Anfangs - und Endpositionen einer Bewegung. Der volle Bewegungsumfang erlaubt die Nutzung mehrerer Muskeln (z. B. das Erreichen der vollen Tiefe einer Kniebeuge, das Nutzen der aktiven Schultern) und bringt in manchen Fällen mehr mechanischen Nutzen (z. B. indem die Langhantel in der Front-Rack-Position auf dem Körper ruht). Die Sicherheit der Gelenke wird erhöht, indem man den Bewegungsumfang bewahrt, der auch im Alltag abverlangt wird, während man die Kräfte auf ein einzelnes Gelenk oder über eine Gruppe von Gelenken hinweg bestmöglich verteilt. Zusätzlich erlaubt die Erhöhung der Anzahl der involvierten Muskulatur und Gelenke dem Athleten, die neuromuskuläre Koordination zu entwickeln, welche im Allgemeinen in zusammengesetzten Bewegungen und im Sport gefunden wird.

Das andere Extrem aber, also Überstreckung oder künstlich zu versuchen einen größeren Bewegungsumfang jenseits der natürlichen anatomischen Funktion eines Gelenks zu erzeugen, kann schädlich für die Gesundheit eines Gelenks sein; mehr ist nicht immer besser.

Innerhalb des vollen Bewegungsumfangs bei funktionellen Bewegungen zu trainieren, bereitet den Einzelnen für jede denkbare Aufgabe vor. Obwohl die Aufgaben des täglichen Lebens nicht immer den vollen Bewegungsumfang fordern mögen, sorgt das Training bis zum natürlichen Grenzbereich des Einzelnen hin dafür, dass keine Defizite vorhanden sind, falls die Gelenke einmal doch den gesamten Bewegungsumfang brauchen. Den vollen Bewegungsumfang zu nutzen sichert die Gesundheit der Gelenke, Flexibilität und Kraft und reduziert dabei die Wahrscheinlichkeit von Verletzungen und Gebrechlichkeit im späteren Leben. Falls es kein dringlicheres Sicherheitsproblem gibt, welches zuerst gelöst werden muss, muss ein Trainer den vollen Bewegungsumfang über vielem anderen (z. B. Gewicht aufzustocken, Geschwindigkeit erhöhen) hinweg wahren.

EFFEKTIVER STAND UND/ODER GRIFF

Dies bezieht sich auf die Fuß- oder Handposition, die während einer Bewegung eingenommen wird, bei der optimaler Stand die Vollendung einer Übung fördert, sowie die Fähigkeit, alle wesentlichen Punkte einer Bewegung zu zeigen.

Es gibt zwei übliche Stand-Positionen im CrossFit. Ein engerer Stand (hüftweit) wird beim Kreuzheben, Drücken und olympischen Gewichtheben verwendet. Der hüftweite Stand begünstigt eine direktere Kraftübertragung durch die Fersen/den Boden und in das bewegte Objekt. Ein breiterer Stand (schulterbreit) wird bei Kniebeuge-Bewegungen verwendet, dieser erlaubt mehr Tiefe und das Mitwirken der hinteren Kette. Es mag sein, dass ein wenig Effizienz der Kraftübertragung bei diesem breiteren Stand verloren geht (in Relation zu einem hüftbreiten Stand), aber es werden dadurch Funktion und Bewegungsumfang erreicht. Es ist möglich einen anderen „Stand“ einzunehmen, um unterschiedliche Ladungsmechaniken zu ermöglichen. So ist der Stand im Sumo Kreuzheben breiter. Dies erlaubt es dem Torso aufrechter zu bleiben und erlaubt es somit den Beinen und Hüften, den Rücken, während des Hebens einfacher zu unterstützen.

Der Griff ist normalerweise außerhalb der Schultern oder Hüften, so dass dieser nicht das Objekt oder andere wesentliche Punkte der Performance behindert. Aber er kann auch breiter sein, wenn es die Ansprüche der Bewegung verlangen. Zum Beispiel sollte der Griff beim Kreuzheben breit genug sein, so dass dieser und die Beine sich nicht behindern, aber beim Reißen muss dieser deutlich breiter sein, um die Gesamtentfernung, welche die Langhantel zurücklegen muss, zu verringern.

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

Bei vielen Anwendungen mit ungewohnten Objekten, im „echten Leben“, mag es sein, dass ein breiterer Stand oder ein näherer Griff verwendet werden muss. Es ist entscheidend, dass die Athleten lernen wie sie die anderen wesentlichen Punkte anwenden, und zwar unabhängig vom Stand und Griff, der aufgrund des Objekts anzuwenden ist. Dies gilt vor allem, wenn man einen Athleten auf Situationen außerhalb des Gyms vorbereitet, wenn ein geeigneterer Stand und Griff nicht immer möglich sind.

Es gibt keine größeren Sicherheitsbedenken bei einem nicht vorhandenen effektiven Stand oder Griff, außer es werden dadurch andere wesentliche Punkte nachteilig beeinflusst. Der Wert der Anpassung eines jeden Standes und Griffs sollte anhand ihres Effekts auf andere wesentliche Punkte in einer Bewegung bewertet werden.

BEWERTUNG VON SICHERHEIT UND PERFORMANCE

Einfach nur die Position eines Athleten in einer Bewegung zu beobachten, liefert nicht genug Kontext, um Sicherheitsrisiken und Vorteile für die Performance zu bewerten. Beides wird angesichts folgender Punkte im Bezug auf den Einzelnen bewertet:

1. athletische Leistungsfähigkeit,
2. Last (Gewicht),
3. Positionierung und
4. Geschwindigkeit der Ausführung.

Der Trainer kann ohne diesen größeren Kontext keine „schlechten“ Positionen erkennen. Nachlassen der Performance und ein Anstieg des Verletzungsrisikos sind wahrscheinlicher, wenn ein Athlet sich weiter von einer korrekten Position wegbewegt oder wenn die „Beladung“ (das Gewicht) relativ zum Leistungsmaximum des Athleten steigt. So kommt das Aufheben einer Einkaufstasche mit gebeugtem Rücken oft vor und stellt für viele CrossFit Athleten kein großes Sicherheitsrisiko dar. Nichtsdestotrotz kann diese gleiche Positionierung beim Kreuzheben mit 135 lb (61,2 kg) für einen Anfänger problematischer sein oder auch für einen fortgeschrittenen Wettkampf-Athleten beim Kreuzheben von 500 lb (226,7 kg).

Im täglichen Training sind Athleten dazu angehalten, unter der Einhaltung von korrekten Positionen zu trainieren, um Kraft und Achtsamkeit zu entwickeln. Korrekte Mechaniken zu benutzen fördert langfristig ein größeres Potential an Kraftentwicklung und senkt das Verletzungsrisiko. In den besten Positionen zu trainieren, unabhängig vom momentanen Gewicht, entwickelt ein korrektes standardisiertes motorisches Muster, welches die Athleten besser für Szenarien mit höherem Gewicht und hoher Intensität vorbereitet.

Wegen ihrer Vorteile für Sicherheit, Effektivität und Effizienz sind richtige Mechaniken ein täglicher Fokus von CrossFit Trainern. Auf eine bessere Bewegung hinzuarbeiten ist nicht nur etwas für Anfänger und es ist sogar wichtiger, wenn der Athlet fortgeschrittener wird. Der Spielraum für Fehler wird kleiner, wenn sich das Gewicht und die Geschwindigkeit erhöhen. Top-Wettkämpfer verlassen sich auf Fähigkeiten, welche Sekunden des Erfolgs ausmachen können. Ein Trainer kann sich mit nicht weniger als ausgezeichneten Mechaniken zufrieden geben. Zum Beispiel kann eine „unreife“ Kniebeuge eine sichere Position sein, aber wenn der Athlet lernen kann, seine Brust anzuheben, kann jeder Grad dieser Anhebung das Gewicht, welches zum Beispiel in einem Umsetzen oder einem Reißen gehoben werden kann, erhöhen. Ein Trainer muss sich selbst herausfordern, bessere Athleten zu entwickeln, über deren aktuelle Leistungsfähigkeit hinaus.

Allgemeine Bewegungsgrundsätze für funktionelle Bewegungen, Forts.

SCHLUSSFOLGERUNG

Diese Punkte bieten eine Vorlage, anhand derer ein Trainer jede Bewegung einschätzen kann, um sowohl die Sicherheit als auch die Performance für seinen Athleten zu maximieren. Die Fähigkeit, Abweichungen zu erkennen und zu korrigieren, ist essentiell für einen Trainer, unabhängig davon, ob die Abweichung des Athleten größer oder geringer ist.

Diese Themen zu verstehen, schafft auch eine Vorlage, um andere Herangehensweisen an das Coachen einer Bewegung einzuschätzen. Diese Themen tragen dazu bei, dass sich der Coach kritische Gedanken über Methoden macht, bevor er sie in seine Anleitungen aufnimmt: Wenn es keinen eindeutig zu demonstrierenden Mechanismus gibt, der für eine sicherere oder effektivere Bewegung sorgt, handelt es sich in der Regel um eine unnötige Ablenkung.

Gehe beispielsweise davon aus, dass ein Coach eine neue Starthaltung für das Reißen oder Umsetzen in Betracht zieht. Er will einen dynamischen Start verwenden, so dass der Athlet sich durch das Setup bewegt, und zwar ohne eine Pause in den ersten Zug hinein. Wenn der Athlet im statischen Start die üblichen Grundsätze (z. B. Stabilisierung der Mittellinie, Beteiligung der Muskulatur der Körperrückseite, Balance über die Frontalebene) beherrscht es in einem dynamischen Start keine klare Leistungssteigerung (d. h. mehr gehobenes Gewicht) gibt, handelt es sich um eine unnötige Verkomplizierung der Mechanik des Hebens. Veränderungen in den Bewegungsmechaniken sollten vorgenommen werden, wenn diese eine offensichtliche Steigerung der Performance bedeuten oder ein verringertes Verletzungsrisiko.

PRAKTISCHE ÜBUNG 2 - BEWEGUNGSFEHLER SEHEN UND KORRIGIEREN

Dies baut auf den Fähigkeiten, welche während der praktischen Übung 1 entwickelt wurden, auf.

Zunächst üben wir die grundlegende Fertigkeit, Fehler zu erkennen. Außerdem widmen wir uns den Fertigkeiten in Zusammenhang mit dem Priorisieren, der Bewertung von Bewegungsfehlern und dem Coachen bei einem bestimmten Athleten, während die Aufmerksamkeit auf alle Teilnehmer einer kleinen Gruppe gerichtet bleibt.

Außerdem gibt dir diese Übung die Möglichkeit, drei verschiedene Aufforderungsstrategien (verbale, visuelle und taktile Aufforderungen) zu diskutieren und zu üben. Genauso wird geübt, es festzuhalten, ob tatsächlich eine Verbesserung aufgetreten ist.

Diese Übungen sind als alleinstehender Coaching-Stil nicht effektiv. Das Ziel ist es, die hier entwickelten Fähigkeit in eine vollständige Coaching-Methode zu integrieren.

Praktische Übung 2 – Bewegungsfehler sehen und korrigieren, Forts.

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Die Fähigkeit, Folgendes zu identifizieren:	Verbesserung nötig	Zufriedenstellend
Statische Fehler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dynamische Fehler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Fähigkeit zu:	Verbesserung nötig	Zufriedenstellend
Priorisierung von Fehlern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korrektur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anerkennung von Verbesserung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Welche statischen Fehler konntest du nicht durchgängig identifizieren?		
Welche dynamischen Fehler konntest du nicht durchgängig identifizieren?		
Welche Bewegung(en) glaubst du waren am schwierigsten zu korrigieren?		
Welche Aufforderungs-Strategie hast du am herausforderndsten empfunden (verbal, visuelle, taktil)?		
Welche Aufforderungen hast du gelernt, die du als besonders effektiv empfunden hast?		
Was sind deine hauptsächlichen Erkenntnisse aus diesem Lehrabschnitt? Was könntest du tun, um dich zu verbessern?		

SCHWERE TAGE

Es besteht die Tendenz für neue CrossFit Athleten und Trainer, schwere Tage ganz zu vermeiden oder sie falsch auszuführen. CrossFit ist jedoch ein Kraft- und Konditionierungsprogramm. Manchmal wird CrossFit durch sein Programming mit gemischt-modalen Workouts auf Zeit („met-cons“) charakterisiert. Dies ist jedoch eine begrenzte Ansicht. Tage, die dem Krafttraining gewidmet sind, sind bei CrossFit unverzichtbar und ein integraler Bestandteil der CrossFit-Vorgabe, die ständig variierende Workouts verlangt.

Schwere Tage sind notwendig, um die Top-End-Kraft und -Stärke aufzubauen. Die Leistungsabgabe nimmt mit der Dauer ab, was bedeutet, dass die Leistungsfähigkeit eines Athleten in sehr kurzen Zeitbereichen die theoretische Grenze für seine gesamte Kurve festlegt (Abbildung 1). Es ist möglich, hohe Level an Kurzzeit-Leistung zu erreichen und wenig Leistung in anderen Bereichen (z. B. bei einem Kraftdreikämpfer), aber es ist unmöglich, niedrige Level an Kurzzeit-Leistung und gleichzeitig höhere Level an längerer Leistung zu erreichen. Deshalb sind „schwere Tage“ in einem Programm zur allgemeinen körperlichen Bereitschaft essentiell und sollten mindestens einmal die Woche oder einmal in jedem zweiten Zyklus vorkommen (wobei ein Zyklus hier „drei Tage aktiv, ein Tag frei“ heißt).

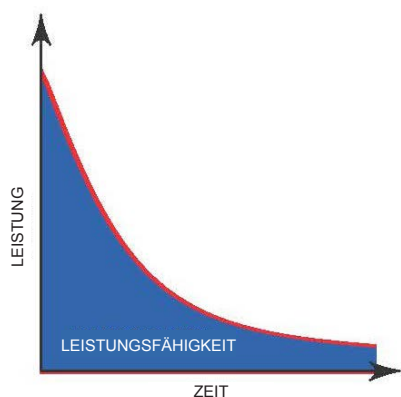


Abbildung 1 Verallgemeinerte Kurve der Arbeitskapazität.

Schwere Tage sind nicht die einzigen Gelegenheiten, bei welchen Athleten Kraft-Adaptionen umsetzen. Sogar in einem Workout zur metabolischen Konditionierung kann, abhängig von der Aufgabe und der Leistungsfähigkeit des Athleten, jede Anzahl an Übungen die Kraft aufbauen. Für Neulinge bauen Liegestützen genauso Kraft im Drücken auf wie Bankdrücken und ein Thruster mit 95 lb (43 kg) baut bei einem neuen CrossFit Athleten Kraft für die Kniebeugen auf. Sobald die Kraft eines Athleten zunimmt, tendieren Liegestütze und Thruster mit 95 lb (43 kg) dazu, andere Adaptionen wie etwa Ausdauer zu begünstigen, und es sind höhere Gewichte notwendig, um die Top-End-Leistung weiter zu erhöhen.

Schwere Tage können mit nahezu allen Gewichthebe- oder Turn-Bewegungen wie etwa Dips mit Gewichten, Klimmzügen und Heben von verschiedenen Gegenständen (z. B. Sandsäcke, Axle-Bars) ausgeführt werden. Häufig ist eine Langhantel jedoch die beste Wahl, da kein anderes Gerät so praktisch ist und eine solche Gewichtbandbreite aufweist. Schwere Tage können auch alle Variationen von Standard-Langhantel-Bewegungen enthalten (z. B. aus dem Hang, in den Stand, aus einem Defizit heraus – indem man auf Gewichtsscheiben stehend zieht).

Schwere Tage, Forts.

Wiederholungs-Schemen

Die Workouts der schweren Tage bestehen aus kleinen Sätzen, meist in einem Bereich von 1 bis 5 Wiederholungen, wobei das Gesamtvolumen an Arbeitssätzen ungefähr bei 7 bis 25 liegt. Wiederholungsanzahlen außerhalb dieses Bereiches ergeben nicht die gewünschte körperliche Reaktion. Wenn es zu wenig Wiederholungen sind (z. B. eine Wiederholung, nahe am Maximalgewicht), übt der Athlet nicht genug Stress auf den angesteuerten Muskel aus, um neue Adaptionen zu fördern. Im Gegensatz dazu üben zu viele Wiederholungen (z. B. 30 oder mehr Wiederholungen nahe am Maximalgewicht) zu viel Stress auf den Athleten aus, als dass er sich in einer angemessenen Zeitspanne erholen könnte. Die Arbeitssätze werden im Allgemeinen bei oder über 80-85 Prozent des 1-Wiederholungs-Maximalgewichts ausgeführt und die Warm-Up-Sätze, die verwendet werden, um zu diesem Gewicht zu gelangen, zählen nicht zu den gesamten Arbeitswiederholungen. Dies ist kein genauer Prozentsatz, aber ein Arbeitssatz sollte schwer genug sein, um konzentrierte Anstrengung zu erfordern. Die Arbeitssätze erzeugen auch keine signifikante kardiorespiratorische Reaktion.

Wiederholungs-Schemen können variieren. Als allgemeine Richtlinie gilt: Je mehr Wiederholungen in einem Satz oder in der ganzen Einheit, desto geringer das Gewicht. Dies neigt dazu, die Muskelausdauer und/oder die Technik besser zu entwickeln. Je niedriger die Wiederholungsanzahl, desto höher das Gewicht. Dies neigt dazu, die Top-End-Stärke besser zu entwickeln. Beide Ansätze sollten verwendet werden. Wiederholungsmuster umfassen u. a. Standard-Schemata wie etwa 7 x 1, 5 x 3, 5 x 5 (Sätze x Wiederholungen), pyramidenartige Muster von 1-2-3-2-1 (Wiederholungen pro Satz), absteigende/aufsteigende Schemata wie 5-4-3-2-1 (Wiederholungen pro Satz), keine festgelegte Spezifität (z. B. bis zum max. Gewicht für Schwungdrücken hocharbeiten), On-The-Minute Training (1, 2 oder 3 Wiederholungen pro Minute, in jeder Minute für 10 Minuten). Misslungene Versuche werden zu den Arbeitssätzen gerechnet. Das Ziel einer Einheit sollte es jedoch sein, die Mehrheit der Lifts abzuschließen.

Schwere Tage sind für jeden geeignet: junge, alte, trainierte und untrainierte Menschen. Mit dem Konzept der relativen Intensität lässt ein Trainer jeden Athleten ein Gewicht heben, das relativ schwer für ihn oder sie ist. Sogar Anfänger sollten teilnehmen, obwohl der Trainer vorsichtiger sein sollte, einen neuen Athleten voranzutreiben Gewichte aufzuladen. Trainer könnten den Anfängern etwa mehr Wiederholungen (entweder innerhalb jedes Satzes oder Erhöhung der Gesamtzahl der Sätze) zuteilen, um allmählich zu einem anspruchsvolleren Arbeitsgewicht zu gelangen, während sie entsprechende Mechanik „aneriehen“. Relativ neue Athleten erzielen oft oder sogar jedes Mal einen persönlichen Rekord, wenn sie schwer heben. Wenn der Lifter erfahrener wird, können Einheiten ohne neue persönliche Rekorde auftreten. Ein persönlicher Rekord ist nicht notwendig, um die Vorteile des schweren Hebens zu ernten.

Das Risiko minimieren

Weil das Risiko mit steigendem Gewicht zunimmt, muss der Trainer bei der Leitung einer Kraft-Einheit mehrere Sicherheitsaspekte managen. Eine Klasse an einem schweren Tag beginnt am besten mit einem gründlichen Aufwärmen, um die Athleten für eine maximale Belastung vorzubereiten (z. B. die Körperkerntemperatur erhöhen und den Bewegungsumfang verbessern). Es bietet dem Trainer auch die Möglichkeit, die Mechanik über Warm-Up-Sätze für die Bewegung zu korrigieren und zu verfeinern, um das Risiko zu minimieren. Die Suche nach den besten Warm-Up-Sätzen wird in der Regel ein intuitiver Prozess, wenn die Athleten mehr Erfahrung mit dem Heben schwerer Gewichte haben. Allerdings brauchen die meisten Athleten in den ersten Jahren noch einen Wegweiser durch diesen Abschnitt. Eine übliche Vorgehensweisen für Warm-Up-Sätze ist es mindestens 3 bis 5 Warm-Up-Sätze zu machen, wobei die Sätze mit weniger Gewicht/höherer Wiederholungszahl beginnen und dann zu mehr Gewicht/niedrigerer Wiederholungsanzahl fortschreiten. Die Ruhezeiten in den Warm-Up Sätzen müssen nicht so lang sein, wie während der Arbeitssätze. Was auch immer das Warm-Up ist, Trainer dürfen den Athleten nicht für die Arbeitssätze ermüden. Stattdessen bereiten Warm-Up Sätze allmählich den Körper für schwerere Belastung vor, während die Mechanik des Lifts verfeinert wird.

Der Trainer muss auch jedem Athleten beibringen, wie richtig „abgeworfen“/oder gespottet wird, insofern dies nötig wird, bevor irgendein nennenswertes Gewicht versucht wird. Es ist am einfachsten, wenn die Teilnehmer dies mit einer PVC-Stange oder einem Besenstiel üben. Ein Trainer darf nicht davon ausgehen, dass die Athleten die Techniken für das „Abwerfen“ oder Spotten ohne spezifische Instruktionen korrekt ausführen. Der Boden des Gyms muss auch so arrangiert werden, dass sichergestellt ist, dass es sichere begehbare Abstände zwischen den aktiven Athleten gibt. Des Weiteren sollte der Boden frei von zusätzlichem Equipment sein. Die Trainer können sich dafür entscheiden, dass Teilnehmer sich Racks teilen – auch, um Equipment und Platz zu sparen. Das Teilen von Racks ermöglicht es den Athleten auch, einander beim Beladen, Entladen und Spotten zu helfen. Es erlaubt auch eine

Schwere Tage, Forts.

ausreichende Ruhezeit zwischen Sätzen, so dass Athleten sich vollständig erholen. Bei der Verwendung von Racks sind zusätzliche Anweisungen nötig, damit die Athleten beim Heben genug Abstand zwischen sich und dem Rack einhalten. Der Trainer muss genau erklären, wie man an die Workout-Sätze herangeht, um jede Verwirrung zu vermeiden. Zum Beispiel kann das Workout 5 x 5 Frontkniebeugen umfassen. Möchte der Trainer, dass die Athleten versuchen das Gewicht in jedem Satz erhöhen? Möchte der Trainer, dass die Athleten einen bestimmten Prozentsatz durch alle Sätze halten? Oder will der Trainer vielleicht, dass die Athleten ein neues 5-Wiederholungs-Maximum finden, was bedeutet, dass die exakte Anzahl der Arbeitssätze weniger wichtig ist (vielleicht braucht es dazu 4 Sätze, vielleicht 5 Sätze)? Alle diese Ansätze haben Gültigkeit und potenzielle Vorteile, aber der Trainer muss angeben, was die Absicht an einem bestimmten Tag ist.

Während der Arbeitssätze muss der Trainer die Grundsätze des Schwellentrainings genau so anwenden, wie er es in irgendeinem anderem Workout machen würde. Sobald die Mechanik eines Athleten erheblich von den wesentlichen Punkten abweicht, muss das Gewicht reduziert werden. Dies gilt insbesondere dann, wenn mehrere verbale und visuelle Hinweise nicht zu einer Verbesserung der Mechanik führen. Es ist möglich, dass der Trainer die Mechanik bei leichterer Last fixieren kann und dann dem Athleten erlaubt, die Last allmählich wieder zu erhöhen. Abweichungen von den wesentlichen Punkten können dem Trainer auch abverlangen, die Bewegung für ein paar wenige Wiederholungen zu verändern, bevor die gesamte Bewegung gemacht wird (z. B. nur die Züge beim Reißen zu machen, um einen Athleten zu korrigieren, der im ganzen Reißen eben zu früh zieht). Sobald das Workout abgeschlossen ist, sollte der Trainer das Aufräumen und das Workout-Loggen als Teil des Cool-Down einfügen.

Während des schweren Gewichthebens müssen Aufforderungen sehr direkt sein. Die Aufmerksamkeit des Athleten liegt fast ausschließlich auf der Anstrengung beim Vollenden des Hebens. Trainer haben während des Satzes wenig Zeit oder Möglichkeiten, die Qualität der Bewegung zu beeinflussen. Die Aufforderungen müssen daher kurz sein, einfach umzusetzen sein und mit einer Intensität gegeben werden, die der Intensität des Hebens entspricht. Müssen technischere Aspekte geklärt werden, eignet sich hierzu die Zeit zwischen den Sätzen. Vor dem nächsten Satz sollte der Athlet jedoch ein klares Bild davon haben, worauf er sich konzentrieren muss. Wenn du deinem Athleten mehr als einen oder zwei Hinweise gibst, führt das oft dazu, dass überhaupt keine Veränderung eintritt.

SCHLUSSFOLGERUNG

Trainer müssen regelmäßig Krafttage mit ihren Klienten programmieren und sicherstellen, dass alle Teilnehmer den angestrebten Stimulus während der Trainingseinheit erhalten. Diese Einheiten bieten den Coaches und Athleten Möglichkeiten, um Mechaniken zu verbessern, neue Fähigkeiten zu erlangen und einen Fortschritt in der Modalität zu sehen, was wesentlich für die Entwicklung der Fitness ist, welche CrossFit anstrebt.

TEACH-BACK 1 - EINS-ZU-EINS-COACHING

Die Ausbilder geben nur Feedback zu einigen Bereichen, so dass man nicht davon ausgehen kann, eine vollständige Einschätzung der Stärken und Verbesserungspotentiale für jeden der unten aufgeführten Bereiche zu haben. Nimm dir Zeit, um dein eigenes Coaching zu reflektieren, und denke über das Feedback nach, das anderen gegeben wurde, um kritisch die Bereiche zu beurteilen, welche nicht speziell von den Ausbildern angesprochen wurden.

Gelehrte Bewegung: _____

Was ist dir, bezüglich der folgenden Kategorien, gut gelungen?

- Demonstration
- Lehren
- Sehen
- Korrigieren
- Gruppenführung
- Präsenz und Einstellung

Teach-Back 1 – Eins-zu-Eins-Coaching, Forts.

An welcher der folgenden Kategorien musst du arbeiten?

- Demonstration
- Lehren
- Sehen
- Korrigieren
- Gruppenführung
- Präsenz und Einstellung

Was ist morgen dein Verbesserungsziel in den Gruppencoaching-Einheiten?

LERNZIELE

Nach Tag 2 werden die Teilnehmer in der Lage sein:

1. Einzelpersonen und Gruppen die wesentlichen Punkte der funktionellen Bewegungen effektiv zu kommunizieren
2. entsprechende Präsenz, Einstellung und Gruppenführungsfähigkeiten unter Beweis zu stellen
3. die Effektivität eines Programms zu entwickeln und zu bewerten
4. die aktuelle Fitness und athletische Kapazität einer Person zu bewerten und eine entsprechende Skalierung anzuwenden
5. die wichtigsten Bestandteile einer effektiven Klasse zu kennen und umzusetzen
6. das Bestimmen und Diskutieren von effektiven Ernährungsstrategien zum Zweck der Schulung, Umsetzung, Einhaltung und Erhaltung.

TEACH-BACK 2 - GRUPPENCOACHING

Die Ausbilder geben nur Feedback zu einigen Bereichen, so dass man nicht davon ausgehen kann, eine vollständige Einschätzung der Stärken und Verbesserungspotentiale für jeden der unten aufgeführten Bereiche zu haben. Vor allem an Tag 2 achten die Ausbilder darauf, Feedback zu speziellen Gebieten, welche am Tag 1 eine Schwäche waren, zu geben. Nimm dir Zeit, um dein eigenes Coaching zu reflektieren, und denke über das Feedback nach, das anderen gegeben wurde, um kritisch die Bereiche zu beurteilen, welche nicht speziell von den Ausbildern angesprochen wurden.

Gelehrte Bewegung: _____

Was ist dir, bezüglich der folgenden Kategorien, gut gelungen?

- Demonstration
- Lehren
- Sehen
- Korrigieren
- Gruppenführung
- Präsenz und Einstellung

Teach-Back 2 – Gruppencoaching, Forts.

An was solltest du, bezüglich der folgenden Kategorien, arbeiten?

- Demonstration
- Lehren
- Sehen
- Korrigieren
- Gruppenführung
- Präsenz und Einstellung

Warst du in der Lage, das Feedback von gestern effektiv in der heutigen Einheit anzuwenden?

Was hast du anders gemacht?

ERNÄHRUNG

EINLEITUNG

Wie und was du isst, stellt ein Verhalten dar, das dramatische Auswirkungen auf Gesundheit und Leistung haben kann. Im Level 1 Vortrag zum Thema Ernährung wurde den Teilnehmern der Stellenwert hochwertiger Lebensmittel erläutert und es fand eine Diskussion darüber statt, mit welchen üblichen Methoden man die Nahrungszufuhr quantifizieren kann. Das Essen von Fleisch, Gemüse, Nüssen und Samen, ein wenig Obst, wenig Stärke und keinem Zucker in Kombination mit dem Abwiegen und Abmessen der Makronährstoffmengen kann eine tiefgreifende Auswirkung auf die Gesundheit und Leistungsergebnisse haben.

Chronische Krankheiten überschwemmen die Welt wie ein Tsunami, und jede CrossFit Affiliate ist ein Rettungsboot. In jedem Gym ist alles vorhanden, um eine tiefgreifende gesundheitliche Veränderung zu bewirken.

Als Coach zu wissen, was man wie und warum essen sollte, ist nur die halbe Miete. Der anstrengendste Teil ist das Umstellen der Ernährung und sich dann auch daran zu halten.

Vielleicht einer der wichtigsten Aspekte der Verhaltensänderung besteht in der eigenen Überzeugung, dass man in der Lage ist, eine bestimmte Änderung herbeizuführen. Dies wird als Selbstwirksamkeit bezeichnet.

Für Coaches ist es sehr wichtig, zu wissen, dass sie in ihrem Gym alles haben, was sie zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit eines Athleten benötigen. Coaches müssen das Gefühl haben, das „Werkzeug“ in der Hand zu haben, um die perfekte Intervention zu gestalten und Athleten zu veranlassen, sich über lange Zeit hinweg – oder sogar für immer – besser zu ernähren.

Es obliegt dem Coach, zur Erhöhung der Selbstwirksamkeit der Athleten beizutragen und ihnen die Überzeugung zu vermitteln, dass Veränderungen möglich sind. Die Erhöhung der Selbstwirksamkeit resultiert aus:

- *Der Erfahrung, etwas zu meistern:* Das sind kleine, erreichbare Schritte während des gesamten Prozesses. Der Erfolg bei diesen Schritten (z. B. jeder Mahlzeit Gemüse begeben) stärkt den Glauben an sich selbst.
- *Die Fähigkeit des Coaches, sich auf unterschiedliche emotionale und physiologische Verfassungen einzustellen:* Ein Coach muss sich darauf einstellen, wie andere Veränderung wahrnehmen und mit Stress umgehen (z. B. muss er daran denken, dass sich Rebecca immer so ernährt hat und drei kleine Kinder hat, die sie berücksichtigen muss).
- *Stellvertretende Erfahrungen:* Coaches sollten anhand der Erfolge anderer die Athleten davon überzeugen, dass auch sie erfolgreich sein können (z. B. Joe hat zunächst einen Monat lang auf minderwertige Lebensmittel verzichtet. Anschließend hat er nur sein Frühstück quantifiziert. Schließlich hat er sein Mittagessen gemessen und hat sechs Monate später 18 kg abgenommen).
- *Verbale/soziale Überzeugungskraft:* Die Athleten sollten von anderen verbal unterstützt werden. Dazu gehören auch Vorbilder (der Trainer) und/oder kleine Gruppen (z. B. einen Begleiter festlegen, dem man über seinen Fortschritt berichtet; Erinnerungshinweise, Videos oder Artikel mit Materialien senden, die den Betroffenen dazu motivieren, auf Kurs zu bleiben).

Das sind vier Faktoren, die sich auf die Selbstwirksamkeit auswirken (Bandura). Diese Faktoren sollten in Kombination miteinander zum Einsatz kommen, um bestmögliche Resultate zu erzielen.

Eine Verhaltensänderung im Zusammenhang mit dem Umfeld in einem Gym erfolgt in bestimmten Phasen: Nachdenken, Handeln und Erhalten. Diese drei Phasen treffen genau so auf das Umfeld im Gym und die Beziehung zwischen Coach und Athleten zu.

Ernährung, Forts.

Nachdenken: Der Athlet hat den Wunsch, eine Veränderung herbeizuführen, und erkennt, dass sein Verhalten möglicherweise problematisch ist.

Handeln: Die Verhaltensänderung wurde eingeleitet und es werden gesündere Verhaltensweisen praktiziert.

Erhalten: Die gesunde Verhaltensweise ist etabliert und der Athlet hat gelernt, wie er mit Rückfällen umgehen kann.

Bei der erfolgreichen Verhaltensänderung und dem Weg durch die einzelnen Phasen kommt es auf die Selbstwirksamkeit an. Glaubt der Athlet an seine Fähigkeit, seine Ernährungsgewohnheiten zu ändern und sich im optimalen Verhältnis und in optimalen Mengen zu ernähren?

NACHDENKEN

Ein Coach muss zunächst informieren. Anderen die richtige Ernährung beizubringen unterscheidet sich in nichts davon, anderen funktionelle Bewegungen beizubringen. In jedem Fall benötigt man fundiertes Fachwissen:

- Welche Lebensmittel sind hochwertig? Welche Lebensmittel sind ungesund? Wie ersetzt man ungesunde Lebensmittel durch gesündere?
- Wie quantifiziert man Makronährstoffe und welche Werkzeuge benötigt man zum Abwiegen und Abmessen?
- Warum ist eine Ernährungsumstellung wichtig und welche Ergebnisse soll sie bringen?
- Welche Fertigkeiten braucht man, um diese Umstellung herbeizuführen und aufrechtzuerhalten?

Coaches müssen herausfinden, welcher Weg der beste ist, um diese Informationen an ihre Athleten zu vermitteln. Die Erklärung muss einfach, umsetzbar und realistisch sein. Das bewirkt, dass die Kompetenzen entwickelt und die Anreize geschaffen werden, die für eine vernünftige Ernährungsumstellung nötig sind.

Erfolgreiche Gyms bewerkstelligen dies mit verschiedenen Methoden.

- Kleine Gesprächsrunden über Ernährung
 - Diese Gespräche finden häufig in den Einführungs-Klassen statt.
 - Jedes Gespräch baut auf das vorhergehende auf. Die Athleten erweitern ihr Wissen kontinuierlich und bauen die Fertigkeiten in kleinen Schritten auf (Erfahrung, etwas zu meistern).
 - In der Regel werden Ernährungsprotokolle verwendet, um die notwendigen Veränderungen zu ermitteln. Dieses Ernährungsprotokoll kann in den späteren Phasen der Veränderung auf einfache Weise verwendet werden.
 - Etwaige Fehler im Ernährungsprotokoll sollten ermittelt werden, und ihnen sollten positive und umsetzbare Schritte folgen, um sie zu beheben.
 - Den Athleten wird von Einkaufslisten bis zu Rezepten alles zur Verfügung gestellt.
 - Diese Fülle an Informationen ist nötig, um das neue Verhalten tatsächlich in die Tat umzusetzen. Die Annahme, dass das Erstellen einer Einkaufsliste einfach sei, ist für viele einer der Gründe des Scheiterns. Der Coach muss durch diesen Prozess führen.
- Umfassende Ernährungsvorträge
 - In der Regel umfassen diese Vorträge alles – vom Verzehr hochwertiger Lebensmittel bis hin zu den verschiedenen Möglichkeiten, Lebensmittel abzuwiegen und abzumessen.
 - Die Informationen wird gleichzeitig an eine große Gruppe von Athleten vermittelt. Häufig besteht im Anschluss daran die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
 - Diese werden gerne als Einführung für Ernährungs-Challenges verwendet.
 - Die Hauptpunkte können während der Challenge erneut in Kleingruppen besprochen werden.

Man muss verstehen, dass die Art und Weise, wie jemand diesen Weg wahrnimmt, eine tiefgreifende Auswirkung auf die Ergebnisse haben wird. Die Wahrnehmung ist die Realität. An dieser Stelle muss sich der Trainer auf die emotionale und physiologische

Ernährung, Forts.

Verfassung des Athleten einstellen.

- Ist ein Athlet wegen der Verhaltensänderung deprimiert oder empfindet er Angst, wird sich dies wohl negativ auf das Ergebnis auswirken. Die Hürde vor der Verhaltensänderung kann daher viel höher aussehen, als sie es tatsächlich ist.
- Selbstverständlich reagiert nicht jeder auf diese Weise auf negativen Stress. Manche sind sehr von ihren Fähigkeiten überzeugt. Vielleicht können sie auf Erfahrungen als leistungsstarke Athleten zurückgreifen oder sind in anderen Lebensbereichen sehr erfolgreich. Diese Erfahrungen können als tragfähiges Fundament für die Anstrengung dienen, die für optimale Ergebnisse nötig ist.
- Dennoch ist bei den meisten Menschen, die von Krankheit zu Wohlbefinden gelangen möchten, ein gewisser Grad an Selbstzweifel, Angst oder Furcht vorhanden.

Ein guter Coach nimmt die Verfassung des Athleten wahr und findet Wege, um den Stress zu lindern und die Erfahrung positiv zu gestalten. Dies ist bei Ernährungs-Challenges in der Gruppe besonders wichtig. Nicht vergessen: Wem es gelingt, den Athleten die Überzeugung zu vermitteln, dass sie es schaffen, hat schon fast gewonnen. Beachtet Folgendes:

- Es kann sehr einschüchternd sein, ein Teil einer Gruppe zu sein – besonders wenn man am „unfittesten“ ist.
- Erfolgreiche Coaches greifen das sofort auf und finden einen Mentor, der mit dieser Art von Athlet eng zusammenarbeitet. Mentoren sollten positiv, zugänglich und zuverlässig sein.
- Manchmal nimmt der Coach selbst die Rolle des Mentors ein und bietet zusätzliche Anleitung und Motivation.

HANDELN

Sobald der Athlet bereit ist, muss der Coach Wege finden, um die Veränderung anzustoßen und beizubehalten. Es ist einfach, eine Ernährungs-Challenge zu schaffen und dann zu alten Gewohnheiten zurückzukehren und sich gleich wie zuvor zu ernähren.

Stellvertretende Erfahrungen

Eine Möglichkeit für den Coach, das Verhalten aufrechtzuerhalten, besteht darin, stellvertretende Erfahrungen zu bieten.

- Finde Mitglieder, die langfristig Erfolg haben, und nutze ihre Geschichte. Diese Personen sind nun „Role Models“ und ihr Weg hat hohe Vorbildwirkung!
- Wenn du solche Leute nicht in deinem eigenen Gym hast, suche sie innerhalb der Community. Es gibt unzählige Beispiele von Personen, die mit einer Ernährungsumstellung und regelmäßigem CrossFit bedeutende Resultate erzielt haben.
- Es ist wichtig, dass du viele unterschiedliche Erfolgsgeschichten aus dem echten Leben verwendest. Je näher aus der Umgebung, desto besser. Hilf deinen Athleten, einen Bezug zu diesen Vorbildern herzustellen und verwende ihren Erfolg auch als Motivation. „Wenn sie das schafft, kann ich das auch!“ – dieses Denken wollen wir erzeugen und entwickeln.
- Diese verinnerlichte Verbindung führt den Athleten vor Augen, dass harte Arbeit nötig ist, um Erfolg zu haben. Gleichzeitig entwickeln sie so die Zuversicht und Kraft, die nötig ist, um die Vorteile dieser neuen Lebensweise auch weiterhin zu erleben.

Erfolgsgeschichten müssen regelmäßig auf jede erdenkliche Art und Weise geteilt werden. Beispielsweise auf der Website, über Social Media, im Gym selbst oder auf den Wänden des Gyms. Je öfter und sichtbarer der Erfolg von anderen hervorgehoben wird, desto besser.

- Versuche, so viele Einzelheiten wie möglich anzugeben.
 - Wie war die Ausgangslage der Person?
 - Mit welchen Schwierigkeiten kämpfte sie?
 - Wie überwand die Person harte Zeiten?
 - Was tut sie, um auf Kurs zu bleiben?

Ernährung, Forts.

Gerade wegen dieser stellvertretenden Erfahrungen solltest du als Coach auch selbst mit hochwertigen Lebensmitteln und dem Abwiegen und Abmessen experimentieren. Nur wer selbst weiß, wie es sich anfühlt, und wer sich in die Situation der Klienten versetzen kann, ist auch glaubwürdig. In dieser Hinsicht bist du das wichtigste Vorbild und der Gegenstand eines Lernens aus Beobachtung.

Wenn du Inhaber eines Gyms bist, stelle sicher, dass du deine Coaches dieses Mindset verinnerlichen. Erzeuge eine positive Kultur in deinem Mitarbeiterkreis. Coaches sind Fußsoldaten, zu denen Klienten aufschauen und die ihnen als Beispiel eines normativen Verhaltens dienen. Coaches müssen den Lebensstil zeigen, als richtiges Beispiel vorangehen und die Führung an vorderster Front übernehmen.

Wenn du als Coach nicht das lebst, was du predigst, kannst du von deinen Athleten nicht erwarten, dass sie dir folgen und von dir inspiriert sind. Du musst alle Aspekte von CrossFit in die Praxis umsetzen können, und die Ernährung ist ein großer Teil des Erfolges des Programmings.

Die Erfahrung, etwas zu meistern

Die Skalierung von Workouts ist ein großer Teil des Erfolgs, den man mit dem CrossFit-Programming erreichen kann. Wenn ein Workout entsprechend skaliert wird, kann es dem Athleten die Erfahrung, etwas gemeistert zu haben, bescheren. Die Erfahrung, etwas gemeistert zu haben, ist ein Erfolg, und regelmäßige Erfolge erzeugen Zuversicht und man nimmt weitere Ziele in Angriff. Wenn du für deine Athleten nicht effektiv skalierst – wenn also das Workout oder die Bewegungen beispielsweise zu schwierig sind –, sind die Athleten möglicherweise frustriert und unmotiviert, und der Erfolg bleibt aus. Das gilt auch für die Ernährung.

Manche Athleten sind bereit, sich voll Überzeugung und ohne Zögern auf eine Ernährungsumstellung einzulassen.

- Für diese Athleten liegt die Erfahrung, etwas gemeistert zu haben, zum Beispiel in biometrischen Messzahlen oder Leistungswerten.
- Jeden Monat „Kontrollpunkte“ zu schaffen, mit den richtigen Messwerten, kann für sie genau das Richtige sein um sie auf Kurs zu halten.
- Beispiele für diese Werte: Taillenumfang, Körperfettanalyse oder auch die Leistung bei Benchmark-Workouts.

Bei anderen ist hingegen eine einfachere Herangehensweise erforderlich. Bei einem Athleten, der von der Vorstellung überfordert ist, seine Ernährung umzustellen, seine Lebensmittel abzuwiegen und abzumessen und ein CrossFit-Programming zu starten, ist es sinnvoller, ihn Schritt für Schritt durch diese Umstellung zu begleiten.

- Die Erfahrung, etwas gemeistert zu haben, kann sich auch aus schrittweisen Änderungen bei der Ernährung und dem Feiern kleiner Siege ergeben.
- Der Coach muss dem Athleten umsetzbare Schritte aufzeigen, mit denen er seine Ziele erreichen kann, und der Athlet muss daran glauben, dass diese Schritte zu schaffen sind.
- Ein umsetzbarer, kleiner Schritt kann es beispielsweise schon sein, dem Athleten einfach dabei zu helfen, eine gesunde Mahlzeit pro Tag zusammenzustellen. Schafft er diese Challenge, stärkt das seinen Glauben an die eigenen Fähigkeiten und hilft ihm bei der Umsetzung des nächsten Schrittes.
- Nachdem der Athlet bewiesen hat, dass er regelmäßig eine gesunde Mahlzeit pro Tag zusammenstellen kann, lautet die nächste Challenge, zwei Mahlzeiten zusammenzustellen. Das ist der Weg.

Es gibt erfolgreiche Gyms, die Challenges starten, indem etwas Schritt für Schritt gestrichen wird. So müssen alle Athleten an den ersten Tagen oder in den ersten Wochen beispielsweise auf Limonaden und Säfte verzichten.

Anschließend streichen alle Athleten bestimmte Kategorien von verarbeiteten Lebensmitteln aus ihrer Ernährung. Dieser Prozess setzt sich fort, bis die ganze Gruppe nur noch hochwertige Lebensmittel zu sich nimmt.

Ernährung, Forts.

Der nächste Schritt der Challenge besteht im Abwiegen und Abmessen. Zunächst könnte das bei nur einer Mahlzeit erfolgen, bis zu dem Punkt, an dem alle Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten quantifiziert werden. Jedes Mal, wenn ein Athlet einen dieser Schritte geschafft hat, kann er das abhaken und entwickelt dabei immer mehr Selbstvertrauen, um es auch mit der nächsten Challenge aufzunehmen.

Verbale und soziale Überzeugungskraft

Bei jedem Schritt dieser Verhaltensänderung (Nachdenken, Handeln und Erhalten) müssen Coaches einen gewissen Grad an verbaler Überzeugungskraft haben. Die Ergebnisse verbaler Überzeugungskraft können ziemlich beeindruckend sein. Verbale Überzeugungskraft kann vom Coach ausgehen oder kann sich als soziale Überzeugungskraft (verbale Aufforderungen aus der Gruppe) äußern. Das Hauptziel besteht darin, die Athleten davon zu überzeugen, dass sie die erforderlichen Fähigkeiten haben, um das neue Verhalten einzuleiten und aufrechtzuerhalten.

- Deine Athleten müssen wissen, dass du an ihre Fähigkeiten glaubst.
- Verbale Überzeugungskraft muss die Athleten zum Handeln bringen.
- Das/die von dir präsentierte(n) Ziel(e) muss/müssen erreichbar sein.
 - Wenn das Ziel zu hochgegriffen ist, schadet es mehr, als es nützt.

Feedback ist eine Art von verbaler Überzeugungskraft. Wenn ein Athlet einen Fehler auf seinem Weg macht, obliegt es dem Coach, konstruktives und motivierendes Feedback zu geben.

- Was hat der Athlet falsch gemacht und wie können wir das beheben? Die Antwort muss einfach und umsetzbar sein.
- Solange die Erfahrung positiv bleibt, ist der Athlet bereit, es wieder zu versuchen, und wird keine Angst vor weiteren Fehlern haben. Denke daran, dass Fehler eine unvermeidliche Folge des Wachstums und der Entwicklung sind.
- Die Ernährung unterscheidet sich in nichts von den Wegen, die wir als Athleten und Coaches gehen. Die beste Methode, besser zu werden und eine Fähigkeit zu perfektionieren, ist es, einen Fehler zu machen und zu lernen, wie man ihn behebt. Wer weiß, warum ein Fehler geschehen ist, wird eher verstehen, wie er behoben werden kann.

Ein häufiger Fehler ist der Rückfall in alte Ernährungsgewohnheiten; der Athlet nimmt eine oder mehrere ungeplante „verbotene“ Mahlzeiten zu sich. Versuche als Coach herauszufinden, was der Auslöser hierfür war, und schlage mehrere Möglichkeiten vor, wie mit diesem Szenario in Zukunft umzugehen ist.

- War es Stress oder befand sich der Athlet in einem gesellschaftlichen Rahmen und wollte nicht als Außenseiter dastehen?
 - Möglicherweise gibt es produktivere Wege, mit Stress umzugehen.
 - Erkläre dem Athleten, welche gesunden Lebensmittel und Getränke auch im gesellschaftlichen Rahmen möglich sind.

Erfolgreiche Gyms verwenden soziale Überzeugungskraft in kleinen Gruppen. Das funktioniert! So bilden manche Gyms Teams, wenn sie eine Ernährungs-Challenge starten. Jedes Team ernennt einen Teamleader, der die anderen Gruppenmitglieder beeinflussen wird. Der Teamleader ist nun das Vorbild. Er überzeugt und beeinflusst die anderen, mit der gesunden Ernährung zu beginnen bzw. diese fortzusetzen und betont hierbei immer wieder die damit verbundenen Vorteile.

ERHALTEN

Die letzte Phase der Verhaltensänderung ist in der Regel die Beendigung. Beim Thema Ernährung steht am Ende jedoch die Erhaltung. Es wird immer Situationen geben, in denen die Willenskraft auf die Probe gestellt wird, und es ist naiv zu glauben, dass Athleten nie einen Fehler machen.

Coaches müssen Athleten das nötige Werkzeug geben, damit sie nach einem Fehler wieder auf Kurs kommen.

Ernährung, Forts.

Die Unterstützung aus dem direkten Umfeld ist in der Erhaltungsphase besonders wichtig. Es sind die zwischen Athleten, ihren Gleichgesinnten und Coaches aufgebauten Beziehungen, die bewirken, dass sich alle verpflichtet fühlen. Diese Beziehungen tragen dazu bei, dass der Stress eines Klienten gelindert bzw. sein selbstregulierendes Verhalten gestärkt wird. Es gibt verschiedene Arten der Unterstützung aus dem Umfeld.

Emotionale Unterstützung und wertschätzende Unterstützung

- Das bedeutet, dass einem der Erfolg der Athleten tatsächlich am Herzen liegt und man immer wieder Wege findet, um ihre Erfolge zu feiern.
- Nimm Anteil an den Erfolgen der Athleten. Das ist möglich, indem du ihre Geschichten auf deiner Website oder in Social Media hervorhebst.
- Erkundige dich bei deinen Athleten regelmäßig, wie es nach ihrer bestandenen Ernährungs-Challenge läuft. An dieser Stelle werden nämlich viele wieder rückfällig. Sorge dafür, dass sie das Werkzeug haben, um auf Kurs zu bleiben.

Unterstützung mit Informationen und Instrumenten

- Stelle fortlaufend Informationen und Werkzeug für den weiteren Fortschritt zur Verfügung.
- Die bereitgestellten Informationen müssen auf die Kompetenzen des Athleten abgestimmt sein.
- Wenn der Athlet seit ein paar Monaten dieselbe Diät einhält, musst du wissen, wie du diese evaluierst.
- Hilf dem Athleten zu verstehen, ob seine Strategien noch effektiv sind oder verändert werden müssen, um zu weiteren Ergebnissen zu führen.
 - Muss er Kohlenhydrate noch stärker reduzieren, um seine gesundheitlichen Ziele zu erreichen?
 - Muss er mehr Nahrung zuführen, um seine Leistung zu steigern?
 - Ist er bereit um mit Intervallfasten zu experimentieren?
- Informiere dich eingehend über Spezialdiäten und wie/wann diese einzuleiten sind.
 - Du musst wissen, wann es für dich als Coach vertretbar ist, eine Spezialdiät zu empfehlen.
 - So ist es beispielsweise nicht vertretbar, einem Athleten mit Typ-2-Diabetes die ketogene Diät zu empfehlen, ohne vorherige Rücksprache mit seinem Arzt.
- Sei immer da, um Fragen zu beantworten, Hilfe zu bieten oder Ernährungsänderungen zu besprechen.

WEITERE SCHRITTE

Beachte, dass es nicht nur einen einzigen Weg gibt, um Athleten dazu zu veranlassen, eine Ernährungsumstellung zu starten oder beizubehalten. Es gibt jedoch Prinzipien der Verhaltensänderung, die du bei jedem Athleten anwenden kannst. Frage dich immer: Wo auf dem Kontinuum „Nachdenken – Handeln – Erhalten“ befindet er sich gerade? Und wie kannst du ihn am besten davon überzeugen, dass er die Fähigkeit hat, eine positive Veränderung herbeizuführen oder zu erhalten?

Es ist deine Aufgabe als Trainer, Athleten die Informationen zu geben, die sie für ein gesünderes Leben brauchen, und den Glauben an sich selbst zu entwickeln, dass sie diese Veränderungen herbeiführen können.

Auf CrossFit.com findest du eine Fülle von Informationen zu den Fakten und Irrtümern das Thema Ernährung betreffend, sowie einfache Rezepte für eine gesunde Ernährung. Eigne dir so viele dieser Informationen wie möglich an und bemühe dich, dieses Wissen für diejenigen, die es am meisten benötigen, zu vereinfachen.

Verwende die Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen. Jede Affiliate hat die Möglichkeit, die Selbstwirksamkeit des einzelnen zu erhöhen und eine bleibende Wirkung zu haben. Erschaffe in deinem Gym eine Community, in der man einander Mut zuspricht und alle willkommen heißt, und lebe immer das, was du predigst. In diesem System stehst du an führender Stelle. Deine Athleten werden sich an deinem Fachwissen und deinen Erfahrungen orientieren.

Ernährung, Forts.

Literaturverweise:

HINWEIS: Diese Stellen wurden als Quellenmaterial herangezogen, behandeln jedoch Themen, die über die Elemente der Verhaltensänderung, die im Umfeld eines Studios/einer Affiliate relevant sind und in diesem Artikel diskutiert wurden, hinausgehen.

Glanz K, Rimer BK und Viswanath K (Hrsg.) *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 5. Ausgabe. Wiley & Sons, 2015.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84.2(1977): 191-215. [Hier](#) abrufbar.

„Selbstwirksamkeit“ Wikipedia.org. [Hier](#) abrufbar.

„Transtheoretisches Modell“ Wikipedia.org. [Hier](#) abrufbar.

PROGRAMMDESIGN UND SKALIERUNG

CrossFit wird als „konstant variierende funktionelle Bewegungen, die mit hoher Intensität ausgeführt werden“ definiert, mit dem Ziel eine Fitness zu entwickeln, welche den Einzelnen für jede erdenkliche Aufgabe vorbereitet. Das Material zur Programmierung aus dem Level 1-Kurs skizziert Variablen für Workouts und grundlegende Überlegungen zur Gestaltung von Workouts. Das Material zur Programmierung in diesem Kurs baut auf dieser Grundlage auf, indem es sich auf eine langfristige Programm-Erstellung, für Einzelne und Gruppen, fokussiert.

Neben den unzähligen Variablen, welche es zu steuern gilt wenn man Workouts programmiert, darf ein Trainer nicht den Blick für die kleinen Einflüsse verlieren, welche die Programmierung mit einer Menge von anderen Faktoren hat, welche wiederum den Erfolg eines Klienten bestimmen. Die Programmierung, egal ob sie „gut“ oder „schlecht“ ist, ist sekundär gegenüber dem effektiven Coaching, einem angemessenen Skalieren, der Verwendung von korrekten Mechaniken und dem Entwickeln einer Gruppendynamik, die dazu beiträgt, dass man sich selbst voran bringt (d. h. höchste Intensität in die Arbeit einbringen). Sogar mit einem weniger optimalen Programming wird ein Trainer mit einem guten Auge für Bewegungsmechaniken und einem guten Verhältnis zu seinen Klienten diesen helfen, ihre Fitness jahrelang zu verbessern. Funktionelle Bewegungen, die bei hoher Intensität durchgeführt werden, egal wie diese kombiniert und variiert werden, sind kraftvoll genug, beachtliche Veränderungen der Gesundheit und der Performance des Einzelnen hervorzurufen, vor allem bei denen, die diese nicht gewöhnt sind. Deshalb können Trainer mehr Zeit darauf verwenden, sich auf deren Fähigkeiten und das Verhältnis zu den Mitgliedern zu konzentrieren, anstatt sinnlos danach zu eifern, die „perfekte“ Vorlage und die perfekten Programmierungszyklen zu entwickeln.

PROGRAMMIERUNG AUF EFFEKTIVITÄT HIN ANALYSIEREN

Effektives bzw. „gutes“ Programming bringt Ergebnisse hervor, und der relative Grad, zu welchem ein Programming effektiv ist, ist der Grad, zu welchem es die Fitness optimiert. Der Standard, anhand welchem jede Programmierung bewertet wird, ist die messbare Verbesserung von Leistungswerten. Für einen CrossFit Athleten wären diese Ergebnisse: erhöhtes Gewicht an schweren Tagen, verringerte Zeiten für aufgabenpriorisierte Workouts und eine erhöhte Anzahl an Wiederholungen oder Runden bei zeitpriorisierten Workouts. Ein optimales Programm würde einen maximal-möglichen Anstieg in jeder Art von Fitness-Test hervorbringen.

Andere mögliche Werte beinhalten Gesundheitswerte. Schnellere „Fran-Zeiten“, mehr „Cindy“-Runden und schwereres 1-Mal bei Maximalgewicht Umsetzen mit Stoßen stehen in Verbindung mit verringertem Blutdruck, verringerten Triglyceridwerten und einem niedrigeren Ruhepuls. Es können zusätzliche Ergebnisse von Klienten berichtet werden, so wie eine verbesserte Lebensqualität, ein stärkeres Selbstbewusstsein, erhöhte Energie und Stimmungswandel. Vereinzelte Verbesserungen der Lebensqualität sind Nebeneffekte von CrossFit. Obwohl diese nicht messbar sind, werden sie von vielen Klienten mehr geschätzt als die metrischen Workout-Statistiken und die Gesundheitswerte.

Eine ineffektive Programmierung bringt keine Ergebnisse hervor oder zumindest nicht zum selben Grad, welcher mit einer effektiven Programmierung möglich ist. Die suboptimalen Ergebnisse könnten eine zurückgegangene Performance bei Benchmark-Workouts sein, lediglich bescheidene Verbesserungen in den Leistungswerten oder sogar eine höhere Verletzungsrate, welche leicht hätte vermieden werden können durch das Folgen eines anderen Programmings.

Der Schlüssel ist, dass die Effektivität des Programmings auf Ergebnissen beruht: Tatsächliche Veränderungen in Form von messbaren, beobachtbaren, wiederholbaren Werten. Klienten müssen Ergebnisse aus dem Programming erhalten, damit dieses als effektiv bestimmt werden kann.

Trainer, welche für eine Gruppe oder eine ganze Affiliate programmieren, können einfach die gleichen Messwerte auf die Gesamtmitglieder des Gyms anwenden. Ein Trainer kann sich Langzeittrends ansehen und Muster innerhalb der Gruppe, indem er die Performance ausgewählter Benchmarks auswertet. So könnte ein Trainer beispielsweise folgende Benchmarks auswählen: Er könnte bei seinen Klienten das Reißen mit Maximalgewicht und einer Wiederholung, Back Squat mit Maximalgewicht und einer Wiederholung, Grace, Fran, Tabata (Kniebeugen), 1 Meile (1,6 km) laufen, JT, Fight Gone Bad, 5 km rudern und Cindy nachverfolgen

Programmdesign und Skalierung, Forts.

und diese zu seinem Fitnesstest machen. Eine Beurteilung muss nicht genau diese Workouts beinhalten; der Trainer kann jede Workout-Kombination nehmen, die er für eine geeignete Darstellung von Fitness erachtet. Solange die Mehrheit der Mitglieder ihre Ergebnisse an diesen Tagen verbessert, ist die Programmierung effektiv. Ein Trainer muss in Erinnerung behalten, dass dies auf lange Sicht gilt und er nicht erwarten kann, dass jeder bei jedem Benchmark-Test einen persönlichen Rekord (PR) setzt. Denn dies beruht auf Variablen jenseits seiner Kontrolle, so wie Stimmung, Schlaf, Stress und Physiologie des Athleten und sogar auf dem Engagement des Athleten gegenüber dem Programm. Mittelstarke bis fortgeschrittene Athleten, zum Beispiel, können nicht jedes Mal, wenn sie ein Workout wiederholen, erwarten, dass sie einen persönlichen Rekord setzen, wegen dem verringerten Ausmaß an Adaptionen, die aus einem gesteigerten Können resultieren (d. h. der Lernkurve).

VARIATION BEI DER CROSSFIT PROGRAMMIERUNG

„Variation“ ist die beabsichtigte Abwechslung von funktionellen Bewegungen, Gewichten, Wiederholungsschemata und der Dauer innerhalb eines Workouts und über eine Serie von Workouts hinweg, um die Fitness des Einzelnen bestmöglich zu maximieren. Andere Faktoren (z. B. die Umgebung, das Equipment) können variiert werden, sind aber nicht die hauptsächlichen Faktoren, welche es zu bedenken gilt. Die Variation von Workout-Variablen über Monate und Jahre hinweg bestimmt, wie gut jemand für jeden erdenklichen Fitness-Test gewappnet ist. Ein Programm mit einem begrenzten Fokus könnte großartige Ergebnisse in einem Gebiet haben, aber nur kleine Auswirkungen auf ein Anderes. Zum Beispiel kann ein Kraftdreikampf-Programm eine Steigerung der Kraft und der Leistung für einige Hebeübungen erzielen, aber es könnte schlechtere Performance in länger andauernden Szenarien oder welchen mit höherer Wiederholungszahl erzeugen. Bei bestimmten anderen Hebeübungen, wie dem Reißen, könnten sich Kraft und Leistung sogar verringern.

Im Namen der Variation, gibt es wenige Absolute um die unendlichen Kombinationen von Workout-Variablen zu entwerfen. Ein Fehler in der Variation der Programmierung ist nur problematisch, wenn dieser Fehler zur Routine wird. Das Workout des jeweiligen Tages hat keinen dramatischen Einfluss auf jemandes Fitness; es ist die Serie an Workouts, die in einer langfristigen Veränderung resultiert. Zu viele „schwere Tage“ hintereinander zu programmieren, zum Beispiel, entwickelt eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit. Im Gegensatz dazu kann ein Programm mit einigen schweren Tagen nacheinander ein gut geeigneter oder positiver Stimulus sein.

Langfristige Planung und Bewertung der Routine

Effektives Kombinieren von Workout-Variablen über eine lange Zeit verlangt ein bewusstes und sorgfältiges Planen. Der „Programmierer“ muss gut mit der CrossFit-Methode vertraut sein, um ähnliche und ungleiche Stimuli zu verstehen und auch, welche Stimuli am wirksamsten sind. Programmierung verlangt es zu prüfen, was kürzlich absolviert wurde, um zu versuchen neue Variation zu bieten. Es muss auch möglich sein, die Routine zu bewerten, um sicher zu stellen, dass Fortschritte entstehen.

Zu einem geringeren Grad muss der „Programmierer“ die momentane Leistungsfähigkeit und die Schwächen jedes Athleten kennen. Für Athleten jedes Levels, sollte ein gut-variiertes Programm viele verschiedene Aspekte von Fitness abdecken. Wenn ein Athlet fortgeschrittener ist (z. B. ein CrossFit Games Wettkämpfer), kann es sein, dass zusätzliche Zeit aufgewendet werden muss, um zusätzlich zum regulären CrossFit Programming Schwächen zu verbessern. Unabhängig davon darf eine effektive Programmierung nicht zufällig sein. Auch wenn die CrossFit Programmierung zufällig erscheinen mag, durch ihr nicht-lineares und nicht-formelhaftes Muster ist diese Varianz das Ergebnis eines geplanten Bestrebens alle Fitness-Tests abzudecken. Dies geschieht nicht durch Lotterie spielen.

Die Programmierung von CrossFit.com

Die Website CrossFit.com bietet ein hohes Maß an Variation für die allgemeine körperliche Bereitschaft. Ein Athlet, der alle Main-Site Workouts wie vorgeschrieben (Rx'd) durchführen kann, hat eine stabile Fitness-Leistungsfähigkeit. Über alle Workouts auf CrossFit.com hinweg, deuten einige Trends deutlich an, dass einige Kombinationen nützlicher als andere sind, um das Fitness-Level zu entwickeln. CrossFit programmiert häufiger ganzheitliche, natürliche, leistungsstarke Bewegungen in kurzen, intensiven Workouts wegen ihrer weitreichenden Auswirkungen auf die gesamte Fitness. Dieses Prinzip wird generell in aufgabenpriorisierten Couplets oder Triplets von 15 Minuten oder weniger wiedergegeben. Diese beinhalten dann Ganzkörper-Bewegungen bei hoher Leistung und nutzen komplementäre Funktionen (z. B. Ziehen vs. Drücken). Dieses simple, aber hocheffektive – d. h. elegante – Programming erhöht die Wirksamkeit von CrossFit. Ein „Programmierer“ darf sich nicht verleiten lassen zu denken, dass die

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Einfachheit der Bewegungen und Kombinationen gleichgestellt sind mit „einfachen“ Ergebnissen. Komplexität bringt nicht automatisch größere Effizienz oder Effektivität hervor, sondern mindert eher beide.

Klassische CrossFit Benchmark Workouts wie Fran, Helen, Diane, Elizabeth und Fight Gone Bad sind alle hervorragende Beispiele für diese Grundprinzipien. Fran (21-15-9 Wiederholungen mit Thrustern und Klimmzügen) ist eine elegante Kombination: zwei Ganzkörperbewegungen, die sich funktionell ergänzen (untere Körperhälfte drückt, obere zieht), damit die Intensität hoch bleibt und gleichzeitig erforderliche Funktionen, welche Lebensnotwendig sind, ausgedrückt werden (Kniebeuge, einen Gegenstand überkopf heben, den Körper nach oben ziehen).

Das CrossFit Programming ist am treffendsten in „World-Class-Fitness in 100 Wörtern“ von CrossFit-Gründer „Coach“ Greg Glassman zusammengefasst: „Trainiere und übe wichtige Hebeübungen: Kreuzheben, Umsetzen, Kniebeuge, Drücken, C&J (Umsetzen und Stoßen) und Reißen. Meistere in gleichem Maße die Grundlagen des Turnens: Klimmzüge, Dips, Seilklettern, Liegestützen, Sit-ups, Hochdrücken in den Handstand, Pirouetten, Überschlag, Spagat und Halteübungen. Fahre Fahrrad, laufe, schwimme, rudere, usw., hart und schnell. Mische diese Elemente fünf oder sechs Tage pro Woche in so vielen Kombinationen und Varianten, wie es deine Kreativität erlaubt. Routine ist der Feind. Halte die Trainingseinheiten kurz und intensiv. Lerne und übe regelmäßig neue Sportarten.“

Obwohl viele CrossFit Workouts diesen Trends folgen, sollten es nicht alle tun. Weniger häufig sollten Athleten durch Workouts beansprucht werden, die unorthodoxer sind. Zum Beispiel gibt es Zeiträume, in denen Workout-Variablen, welche zu einer niedrigeren Leistungsabgabe führen, für den Einzelnen vollkommen förderlich sind. Ein Gewicht, welches in einem Workout für einen Athleten zu schwer wäre um es kontinuierlich bewegen zu können, ist auch ein Stimulus für größere Kraft. Ein Schema mit hoher Wiederholungszahl, welches den Athleten dazu bringt mehrere Male während einem Satz unterbrechen zu müssen, ist ein Stimulus für höhere Ausdauer. Sogar in einem Workout Bewegungen mit weniger Leistung zu verwenden, so wie den „Turkish Get-Up“, ist manchmal nützlich um eine bessere Koordination, Balance und Schulterkraft unter kardiorespiratorischem Stress zu entwickeln. Der Großteil der Workouts, sollte trotzdem nach einfachen, prägnanten Paarungen streben.

OPTIMIERUNG DER CROSSFIT PROGRAMMIERUNG

Fast jeder Klient kann seine Fitness ohne eine individuelle Programmierung verbessern. Kleine Anpassungen im Kontext der CrossFit Programmierung sowie das Arbeiten an Schwächen und die entsprechende Skalierung von Workouts können die Ergebnisse eines Klienten innerhalb der allgemeinen Gruppenprogrammierung verbessern.

Das Arbeiten an Schwächen

Eine Schwäche ist eine bestimmte Fähigkeit, an welcher es, im Vergleich zur Beherrschung des Athleten von anderen Bereichen, mangelt. Durch die Verbesserung der Leistungsfähigkeit in diesen schwachen Bereichen, steigt die gesamte Fitness des Athleten. Effektives CrossFit Programming selbst zielt darauf ab, Schwächen zu abzubauen. Mit abwechslungsreichen, nicht einseitigen Kombinationen von Gewichten, unterschiedlicher Zeitdauer, unterschiedlichen Bewegungen usw. wird sich die Fitness der Klienten mit der Zeit unvermeidlich steigern. Nur durch die Ausführung der Elemente, mit denen jemand Schwierigkeiten hat, wird sich dessen Beherrschung dieser Bewegungen über die Monate und Jahre verbessern.

Ein Athlet kann sich dazu entscheiden noch zusätzlich an seinen Schwächen zu arbeiten, um diesen Prozess zu beschleunigen, und wird dadurch sehr wahrscheinlich auch feststellen, dass dies seine Stärken verbessert. Die Arbeit an Schwächen ist zudem für Klienten wichtig, die ein Plateau erreicht haben. Coach Glassman hat folgendes festgestellt: „Es besteht mehr Zugkraft, mehr Vorteil, mehr Möglichkeit darin, sich kopfüber in etwas zu stürzen, das man eben nicht herauskommen sehen will (aus der Erdnussröstitrommel/dem Hopper), als mehr Zeit in das zu stecken, das man sowieso schon gut kann. Das Ding, welches du nicht herauskommen sehen willst, ist ein Schwachpunkt in deiner Rüstung. Und dich damit zu befassen wird für dich in solch einer Art und Weise einen Unterschied machen, wie du es nie voraussagen könntest.“

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Es ist unwahrscheinlich, dass sich die Programmierung drastisch ändern muss, um Schwächen anzugehen, besonders für eine Affiliate oder für eine große Gruppe. Des Weiteren ist es unmöglich das Programm auf die Schwäche eines jeden Einzelnen zuzuschneiden. Das Beste was der Trainer machen kann, ist die allgemeinen Entwicklungen im Studio zu beobachten und eine beständige, gut-variierte Programmierung zu bieten.

Eine ständige Bewertung dieser ist nötig, um sicherzustellen, dass nicht zu viel der Leistungsfähigkeit in den „starken Bereichen“ verloren geht. Wenn diese Bewertung gezeigt hat, dass die schwachen Bereiche nun auf einem annehmbaren Level sind, sollte der Trainer versuchen den nächsten schwachen Bereich zu identifizieren und dementsprechend kleine Anpassungen machen. Eine radikale Veränderung des Programmings hebt wahrscheinlich die Vorteile, welche sich woanders zeigten, auf (z. B. wird das Programming zu sehr in Richtung des Ziels verzerrt).

Wenn das Programming zu stark auf ein spezifisches Element ausgelegt ist, dann ist es „vorbelastet“. Eine „Vorbelastung“/Verzerrung in eine Richtung heißt, dass einige Elemente öfter programmiert werden, unabhängig von der momentanen Leistungsfähigkeit in diesen Bereichen. Eine derartige Bevorzugung führt nicht unbedingt zu einem Mehr an Fitness; sie führt zu einem Mehr an einer bestimmten Leistungsfähigkeit. Die Bevorzugung ist nicht unbedingt negativ, wenn diese der Präferenz oder dem Ziel eines Athleten dient. Es ist nur eben dann ein Problem, wenn der Athlet eine allgemeine Fitness anstrebt, aber einem „vorbelasteten“ Programm folgt. Wenn man die Bewertung außer Acht lässt, kann das Angehen von Schwächen in einer solchen Bevorzugung enden.

Das Arbeiten an Schwächen kann einfach in das Warm-Up einer Klasse mit eingebaut werden, indem man sich auf die Technik von einer der herausfordernden Bewegungen konzentriert. Dies bietet den Klienten extra Zeit zum Üben, um ihre Defizite zu verbessern und erlaubt möglicherweise ein „personalisierteres“ Programm. Während der Warm-Up- und Übungseinheiten, welche meist sehr an die neueren und nicht so geübten Athleten gerichtet sind, muss ein effektiver Trainer auch herausfordernde Möglichkeiten für die Fortgeschrittenen Athleten anbieten.

Als Beispiel nehmen wir an, dass ein Trainer ein Warm-Up leitet, welches eine Übungseinheit für einbeinige Kniebeugen beinhaltet. Auch wenn die meisten der Athleten wohl daran arbeiten deren erste einbeinige Kniebeuge zu schaffen, vielleicht durch die Hilfe eines Gummibandes oder indem diese eine Kniebeuge auf eine Box mit Hilfestellung machen, könnten hier fortgeschrittenere Athleten eine einbeinige Kniebeuge mit Gewicht machen (z. B. mit einer Langhantel in der Überkopposition). Der Abschnitt „Beispiele für Warm-Ups für die Arbeit an Schwächen“ in diesem Trainingshandbuch enthält Beispiele für Einsatzmöglichkeiten von Warm-Ups, um an Schwächen zu arbeiten. In abwechslungsreichen Workouts dient ein Großteil des Warm-Ups bereits der Vorbereitung auf Bewegungen für Workout-Praxiselemente, die in der Regel Schwächen sind (z. B. Handstand-Liegestütze, Muscle-Ups, Doppel-Seilsprünge).

Unabhängig von den ausgewählten Bewegungen sollten Trainer aber darauf achten, es zu vermeiden, ihre Klienten bereits vorher zu ermüden. Das Ziel des Warm-Up ist es nicht, ein weiteres Workout daraus zu machen. Ein Beispiel für ein schlechtes Warm-Up vor dem Workout Cindy (in 20 Minuten so viele Wiederholungen wie möglich von 5 Klimmzügen, 10 Liegestützen und 15 Kniebeugen ohne Gewicht): drei Runden von 15 Klimmzügen, Liegestützen, Sit-ups, Kniebeugen und Hüftstreckungen. Die vorzeitige Ermüdung ist besonders dann problematisch, wenn ein Trainer eine längere Übungseinheit vor dem Workout plant, so wie bei Handstand-Liegestütze-Übungen vor dem Workout Diane (21-15-9 Wiederholungen von Kreuzheben und Handstand-Liegestütze). Solch eine Arbeit an den Fähigkeiten kann gemacht werden, aber der Trainer muss das Volumen kontrollieren, so dass die Athleten nicht übermäßig ermüdet werden. Jeder Athlet hat eine unterschiedliche Toleranz gegenüber dem Warm-Up Volumen in Relation zu der Leistungsfähigkeit des Athleten. Diese Toleranz erhöht sich über die Zeit, so dass das Warm-Up dann vielleicht ausgedehnter sein kann, ohne die Muskeln vor zu ermüden.

Es können Vorlagen für die Arbeit an Schwächen genutzt werden. Diese können einem Coach oder einem Athleten dabei helfen, der kontinuierlich der Entwicklung von Fähigkeiten Zeit zu widmen. Trotzdem ist es wichtig für den Coach und für den Athleten, ihr Urteilsvermögen zu nutzen, um bei Bedarf von der Vorlage abzuweichen oder sie auszusetzen.

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Effektive Skalierung

Workouts angemessen für seine Kunden zu skalieren, ist eine essentielle Abwägung um deren Fitness am besten zu erhöhen. Dies ist nicht nur ein Konzept für Klienten, welche gerade erst anfangen; ein effektiver Trainer entwickelt die meisten Athleten über Monate und Jahre dahin, Workouts wie vorgeschrieben auszuführen.

Um effektiv zu skalieren, muss ein Trainer das ursprüngliche Training auf seinen beabsichtigten Stimulus hin überprüfen. Das beinhaltet folgendes:

- Bewegungsfunktionen,
- Parameter des Gewichts/der Beladung,
- Zeitrahmen und
- Volumen an Wiederholungen.

Dies muss kein steifer Prozess sein, aber es hilft die angemessenen Skalierungsoptionen zu identifizieren.

Gehen wir einmal davon aus, dass eine Affiliat das Workout Amanda (9-7-5 Wiederholungen von Muscle-Ups und 135 lb [61,2 kg] Reißen) für ihre täglichen Kurse ausgeschrieben hat. Dies ist ein Workout, das bei den meisten Affiliates skaliert werden muss. Die grundlegende Analyse der Workout-Variablen zeigt:

1. eine anspruchsvolle Turnbewegung, die aus einem Ziehen und Drücken des Oberkörpers besteht, und eine ebenfalls anspruchsvolle Gewichthebe-Übung, die hauptsächlich ein Zug und eine Kniebeuge des unteren Körpers ist,
2. das vorgesehene Gewicht ist moderat,
3. die vorgesehene Zeit ist kurz (etwa 5 Minuten) und
4. das Volumen ist niedrig.

Das Ziel für die Skalierung dieses Workouts ist es, sich so nahe wie möglich an diese Variablen zu halten, angesichts der Leistungsfähigkeit des Einzelnen. Das daraus resultierende „gescalte“ Workout muss immer noch jedem Klienten eine signifikante Herausforderung bieten. Es gibt nicht „die eine“ Strategie, welche in jeder Situation funktioniert. Die Skalierung ist auch ein „bewegliches Ziel“, da sich die individuelle Leistungsfähigkeit über die Zeit verändert.

Es gibt einige Personengruppen für welche ein Trainer gebräuchliche Skalierungs-Strategien verwenden kann:

1. Anfänger und/oder dekonditionierte Einzelpersonen,
2. mittelstarke Athleten,
3. fortgeschrittene Athleten und
4. verletzte Athleten.

Skalierungsrichtlinien und Beispiele für das Workout Amanda sind unten detailliert aufgelistet.

Anfänger und/oder dekonditionierte Einzelpersonen sind im Allgemeinen die Athleten, welche CrossFit seit sechs oder weniger Monaten ausführen. Bei Anfängern und/oder dekonditionierten Personen muss sich ein Trainer primär mit der Einhaltung der richtigen wesentlichen Punkte der Performance der einzelnen Bewegungen über den kompletten Bewegungsumfang hinweg befassen. Die Schwierigkeit zu erhöhen (durch Bewegungen oder Volumen) und/oder zu höherer Intensität zu drängen (durch Geschwindigkeit oder Gewicht) sind sekundär zur Weiterentwicklung der Bewegung und der Entwicklung neuer Fähigkeiten. Diese Gruppe kann auch oft ältere Menschen beinhalten, bei denen zusätzliche Sicherheitsaspekte nötig sind (z. B. die Füße auf dem Boden zu lassen). Anfänger brauchen ein hohes Maß an Anleitung: Der Trainer muss sie proaktiv betreuen und das Workout anpassen.

Gewichte, Distanzen und Wiederholungen sind die primären Variablen, die beim Skalieren modifiziert werden, besonders bevor die Bewegung geändert wird. Wenn eine Bewegung außerhalb der aktuellen Fähigkeiten eines Athleten liegt, sollte der Ersatz die gleiche Bewegungsfunktion und den gleichen Bewegungsumfang erzeugen. In einigen Fällen kann diese Erhaltung der Funktion und des Bewegungsumfangs dadurch gewahrt werden, dass man mehrere Bewegungen zusammen verwendet, um den gleichen Effekt zu erzielen. Ebenso ist es nicht der „Standard“, dass man das Volumen der ersetzten oder der „weniger herausfordernden“

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Bewegung erhöht. Zum Beispiel ist es nicht notwendig die Einzel-Seilsprünge, welche die Doppel-Seilsprünge ersetzen, immer mit der zwei- oder dreifachen Wiederholungsanzahl durchführen zu lassen. Diese Gruppe braucht oft eben reduziertes Volumen, sogar bei der ersetzten Bewegung.

Für das Workout Amanda, beinhalten die Skalierungsoptionen für Anfänger/dekonditionierte Personen:

- Das Gewicht des vollen Reißens (Squat Snatch). Auf das Gewicht reduzieren, mit dem der Athlet die Bewegung mit vollständigem Bewegungsumfang am besten üben kann. Das mag eine Trainingsstange, eine leere Langhantel oder sogar eine PVC-Stange sein. Falls der Athlet ein sehr leichtes Gewicht nehmen muss, um die Bewegungsmechanik beizubehalten, kann man es in Erwägung ziehen das Wiederholungsschema zu verdoppeln. Dies ermöglicht dem Athleten mehr Übungswiederholungen, was der Hauptbelang für die Unerfahrenen ist. Es ist auch möglich, den Bewegungsumfang in einem Szenario mit Gewicht zu reduzieren, wenn die Mechanik auf keine andere Weise gewahrt werden kann. Unabhängig von der Wahl der Skalierung sollte das Workout eine Herausforderung über die Wiederholungen hinweg bieten.
- Die Bewegung des Muscle-Up. Man ersetzt diese mit einem simplen Oberkörper-Zug und Unterkörper-Drücken. Wahrscheinlich werden dies Sprungklimmzüge oder Ring-Rows (Rudern an den Ringen) und Dips (mit Hilfestellung der Kniebeuge), Bank-Dips oder Liegestütze sein. Diese Optionen sind in Relation zum Muscle-Up mechanisch simpel, so dass der Trainer hier eine Option wählen muss, die eine Herausforderung an die Oberkörperkraft des Athleten über die Gesamtzahl der Wiederholungen darstellt.

Auch wenn dies keine exakte Richtlinie ist, beschreibt der Begriff „Mittelstarke Athleten“ generell die Personen, welche CrossFit zwischen sechs Monaten und drei Jahren ausführen. Ein mittelstarker Athlet ist jemand, der einige Workouts wie vorgeschrieben ausführen kann, aber noch Schwierigkeiten mit komplexeren oder herausfordernden Wiederholungsschemata und Gewichten hat. Die Hauptpriorität ist hier, die Wiederholungen einiger gymnastischer Bewegungen und die Gewichte einiger Gewichtheübungen zu skalieren. Einem Trainer muss bewusst sein, dass einem mittelstarken Athleten am besten geholfen ist, wenn jedes Mal unterschiedliche Skalierungsoptionen verwendet werden, wenn eine bestimmte Bewegung oder ein bestimmtes Gewicht in einem Workout vorkommen. Ein Trainer kann einige verschiedene Optionen für einen mittelstarken Athleten kreieren, nicht immer nur um Langeweile vorzubeugen, sondern auch um diesem zu helfen dessen Fitness weiterzuentwickeln. Die Art und Weise, in welcher ein Workout skaliert wird, zu variieren, reduziert den für die Erlangung der angestrebten Adaption benötigten Zeitrahmen.

Mit der Zeit sollten mittelstarke Athleten in der Lage sein, ihre Workouts selbst angemessen zu skalieren. Dies geht mit dem besseren Verständnis der Ziele des Workouts einher und dem Wissen um deren eigene Stärken und Schwächen. Mittelstarke Athleten können manchmal fälschlicherweise vernachlässigt werden, da diese weniger Anleitung als die Anfänger benötigen. Nichtsdestotrotz wird die Mehrzahl der Mitglieder wahrscheinlich aus mittelstarken Athleten mit einer hohen Bandbreite an Fähigkeiten bestehen. Diese Athleten müssen dennoch angemessen zu neuen Levels angetrieben werden.

Für das Workout Amanda beinhalten die Skalierungsoptionen für mittelstarke Athleten Folgendes:

- Das Gewicht des vollen Reißens (Squat Snatch). Unter den mittelstarken Athleten gibt es oft Einzelne, welche bei dem vorgeschriebenen Gewicht bleiben sollten und dann eventuell länger brauchen, um das Workout zu beenden. Auch wenn ihre Leistungsabgabe geringer als mit einem skalierten Gewicht sein mag, hilft die Einhaltung des vorgeschriebenen Gewichts, genau die Kraft und Ausdauer zu entwickeln, welche benötigt wird, um das Workout zu einer wettkampftauglichen Zeit auszuführen. In Fällen, bei denen die Durchführung des Workouts mit diesem Gewicht nicht in einem realistischen Zeitrahmen möglich ist (d. h. länger als 20 Minuten), sollte das Gewicht angemessen reduziert werden.
- Die Bewegung des Muscle-Up. Die Skalierung ist dann am besten, wenn sie genau auf die Schwäche abgestimmt ist, daher hat sie auch keine bestimmte Form. Wenn die Athleten eine signifikante Leistungsfähigkeit im Oberkörper, bei Klimmzügen und Dips haben, wäre es eine effektive Skalierung, an dem „Transition-Drill“ (der Übergangs-Übung) zu arbeiten, da dies die Leistungsfähigkeit ist, welche ihnen fehlt (d. h. die Arbeit am Übergang hilft einen größeren Bewegungsumfang der Schulter zu stärken). Umgekehrt wäre einem mittelstarken Athleten, der sich mit Klimmzügen

Programmdesign und Skalierung, Forts.

und Dips schwer tut, besser geholfen, wenn er im Workout eben diese Bewegungen verwendet, um seine Ausdauer im Ziehen und Drücken des Oberkörpers zu verbessern. Je nach deren Beherrschung sollten die Wiederholungen an Klimmzügen und Dips vielleicht erhöht werden. Für einen Athleten, der Muscle-Ups durchführen kann, aber nicht durchgehend und nicht bei in einem hohen Volumen, ist es eine gängige Option, die Wiederholungen zu reduzieren, als Hilfestellung die Fähigkeit in einer (z. B. Wiederholungen von 5-4-3) gemischt-modalen Umgebung zu trainieren.

Athleten auf fortgeschrittenem Level sind Athleten, welche alle Workouts und Bewegungen wie vorgeschrieben ausführen können. Üblicherweise sind dies Athleten, welche entweder zum CrossFit kamen, nachdem sie jahrelang einige funktionelle Bewegungen bei hoher Intensität durchgeführt haben (z. B. Turner an einer Universität) oder die seit Jahren bereits regelmäßig CrossFit machen. Es gibt Zeiten, in denen ein Trainer diese Athleten skalieren muss. Auf Grund von Krankheit, Verletzungen, persönlichen Problemen oder einer häufigen Aneinanderreihung von schwierigen/herausfordernden Workouts in kurzer Zeit. Gelegentlich profitiert ein fortgeschrittener Athlet, sowohl Physisch als auch Mental, von dem Vorschlag einer Variation aus geringerem Gewicht und/oder weniger Wiederholungen.

Es könnte eine Gelegenheit geben, in dem „nach oben“ skaliert werden muss: Wenn das Wiederholungsschema oder Gewicht für den Athleten keine Herausforderung ist oder er zur Entwicklung seiner Fähigkeiten einen anderen Stimulus braucht. Die offensichtlichen Möglichkeiten hierfür sind, das Gewicht oder die Zahl der Wiederholungen zu erhöhen, ein anderes Equipment zu wählen (Kurzhandeln vs. Langhandeln) oder eine Bewegung schwieriger zu machen (Handstand-Liegestütze auf den Parallettes vs. „normale“). Ein Trainer muss mit dieser Methode behutsam umgehen und sollte es vermeiden, Workouts regelmäßig schwerer und umfangreicher zu machen um eine „Herausforderung“ zu erzeugen. In den meisten Fällen muss ein fortgeschrittener Athlet bezüglich besserer Bewegungsmechaniken und/oder größerer Intensität gecoacht werden, bevor ein Workout „härter“ gemacht wird. Ein effektiver Trainer muss sich darauf fokussieren, Ineffizienzen der Bewegung zu korrigieren und zu schnelleren Geschwindigkeiten drängen, bevor die Gewichte und die Wiederholungen angehoben werden. Diese Korrekturen übertragen sich auf Sekunden im Anstieg der Performance.

Coaches müssen sicher sein, nicht den fortgeschrittenen Athleten mit dem Elite-Athleten zu verwechseln, wobei „Elite“ den Einzelpersonen, welche zu den Games gehen, vorbehalten ist. Die „Wettkampf-Programmierung“ ist außerhalb des Rahmens dieses Kurses, genauso wie diese außerhalb des Rahmens der Bedürfnisse der meisten Affiliates ist. Athleten sollten mindestens als „Fortgeschritten“ betrachtet werden, bevor mehr Volumen nötig ist.

Einige mögliche Skalierungsoptionen für einen fortgeschrittenen Athleten, für Amanda, sind unten aufgelistet. Es gibt unendlich viele Wege, das Workout basierend auf den Bedürfnissen sowie relativen Stärken und Schwächen eines Athleten zu optimieren. Dies wären gute Optionen, vor allem wenn der fortgeschrittenen Athlet bereits eine wettbewerbsfähige „Amanda-Zeit“ hat.

- Reißen. Das Reißen kann mit schwereren Gewichten durchgeführt, zum Stand-Reißen variiert oder durch schwere Kurzhandeln usw. ersetzt werden.
- Muscle-Up. Der Muscle-Up könnte zu einem Muscle-Up an der Klimmzugstange, einem strikten Muscle-Up, einem Muscle-Up mit Gewicht, einem Muscle-Up in die Vorwärtsrolle usw. werden.

Die vierte Kategorie von Personen sind die verletzten Athleten. Diese Athleten sollten ermutigt werden, am Workout teilzunehmen, da das Training Vorteile bringt, sogar bei reduzierter Leistungsfähigkeit. Es ergibt sich eine positive hormonelle Reaktion durch das Trainieren, welche Einfluss auf eine Vielzahl an Faktoren hat, vom Körpergewicht, über die Genesung, bis hin zum mentalen Zustand. Die Art der Verletzung grenzt zwar den Rahmen des Möglichen ein, doch das Ziel bleibt dasselbe: Alle Workout-Variablen so genau wie möglich zu replizieren.

Schmerzfreier Bewegungsumfang ist die wichtigste Richtlinie. Dort wo die Bewegung nicht exakt ausgeführt werden kann, sollte ein Trainer einen Ersatz finden, welcher die grundlegende Funktion und/oder den Bewegungsumfang am besten repliziert. Nichtsdestotrotz sollte eine Bewegung, welche immer noch primär von dem verletzten Gelenk/der verletzten Körperstelle abhängt, nur mit Vorsicht genutzt werden, wenn überhaupt. Unter Umständen muss ein Trainer kreativ sein, um Langeweile zu vermeiden und weiterhin neue Fähigkeiten zu entwickeln.

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Die Arbeit mit nur einzelnen Gliedmaßen kann genutzt werden: Gegensätzlich zu der Annahme, dass dies in einem problematischen muskulären Ungleichgewicht resultiert, kann es gegen die Atrophie der verletzten Seite wirken, wenn man die unversehrte Seite trainiert. Kurzhanteln sind ein perfektes Werkzeug für einseitige Arbeit und die Anzahl der Wiederholungen kann in den Fällen erhöht werden, in denen die Belastung begrenzt ist. Allerdings sollte dies nicht die einzige Option für jemanden mit einer verletzten Gliedmaße sein. Wenn eine Übung zwei Bewegungsfunktionen beinhaltet, kann ein Athlet trotzdem eine mit beiden Seiten durchführen. Zum Beispiel, beim Thruster, könnte ein Athlet mit einem verletzten Oberkörper noch in der Lage sein Kniebeugen oder Frontkniebeugen zu machen. Falls der Athlet eine Verletzung im unteren Bereich des Körpers hat, so könnte er trotzdem noch in der Lage sein, zu drücken oder Schwungdrücken zu machen. Falls es für eine verletzte Person keinerlei sinnvolle Möglichkeiten gibt eine ähnliche Bewegung durchzuführen, lässt man diese Bewegung aus oder ersetzt diese durch etwas Anderes. Dies sollte die letzte Option sein, die berücksichtigt wird.

Bei der Verwendung des Workouts Amanda als Beispiel, könnten die Möglichkeiten für verletzte Athleten, abhängig von der Verletzung, viele verschiedene Formen annehmen. Hier sind ein paar Beispiele:

- Nehmen wir an, dass die Schulter des Athleten verletzt ist, so dass dieser keinerlei Gewicht mit einem Arm stemmen kann. Wahrscheinlich würde das Reißen zu einem schweren Reißen mit einer Kurzhantel auf der „guten“ Seite werden oder es könnte ein 135 lb (61 kg)-Back-Squat werden; das Gewicht könnte sogar erhöht werden, um bei dem Wiederholungsschema von 9-7-5 herausfordernder zu sein. Aus dem Muscle-Up könnte ein Ring-Row und eine Liegestütze oder ein Drücken mit Kurzhanteln mit nur einem Arm werden.
- Angenommen, das Knie des Athleten ist verletzt, so dass er nur eine begrenzte Beugung hat. Das Reißen wird abgewandelt (Standreißen aus dem Hang, in den Stand, Kraftreißen), je nach Bewegungsradius des Knies. Der Muscle-Up müsste nicht skaliert werden.

Wenn die verletzte Seite wieder zum Einsatz freigegeben ist (medizinisch), muss der Trainer die Intensität vorsichtig nach und nach steigern, mit einem starken Schwerpunkt darauf die optimalen Mechaniken zu wahren, um zusätzliche Verletzungen zu verhindern.

Die Skalierung in einer Klassenumgebung implementieren

Nachdem ein Trainer das Workout analysiert hat und weiß, was wahrscheinlich skaliert werden muss (vor allem, welche Bewegungen ersetzt werden müssen), müssen die Anweisungen der ganzen Klasse gegeben werden, um jedem Einzelnen zu einer angemessenen Modifikation zu verhelfen. Während dies in einer belebten Klassen-Umgebung schwer sein kann, können hier viele „Skalierungs-Verwirrungen“ verhindert werden, wenn der Trainer das Workout erläutert, indem er die Intention des angestrebten Stimulus hervorhebt oder das Ziel des Workouts. Abwägungen für das Gewicht, die Wiederholungen, die Zeit und die Bewegung können diskutiert werden.

Zu dieser Zeit verschiedene Skalierungsoptionen zu präsentieren kann dabei helfen, die Klasse in Bewegung zu halten. Einige Gyms bieten vorgegebene Skalierungsoptionen an, welche große Gruppen organisiert halten. Das ist in Ordnung, aber ein Trainer muss auch verstehen, dass die Beste Wahl für manche Athleten eine völlig andere Option sein könnte. Ein erfahrener Trainer sollte kein Problem haben, wenn es nötig ist, eine einzigartige Skalierungsoption zu erstellen, ohne sich dabei von der Erläuterung der Klasse oder der Gruppendynamik abzuwenden.

Der Trainer muss die Klienten auch beobachten während diese, als Vorbereitung für das Workout, die Gewichte erhöhen und die Bewegungen üben. Ein effektiver Trainer kann schnell erkennen, ob ein Gewicht oder ein Wiederholungs-Schema, welches für das Workout gewählt wurde, angemessen ist, indem er die Warm-Up-Sätze beobachtet. Es gibt Situationen, in denen die Skalierung nicht korrekt bewertet wurde, und ein Trainer, nachdem das Workout angefangen hat, weiter skalieren muss. Falls ein Athlet sich zu früh im Workout abkämpft und nicht das gewünschte Resultat erzielen wird, muss der Trainer eine oder mehrere Variablen des Workouts, mitten im Workout, anpassen (z. B. das Gewicht, die Wiederholungen). Dies ist zwingend erforderlich, falls der Athlet keine sicheren Mechaniken beibehalten kann. In diesen Fällen ist es wichtig, dass der Trainer standhaft bei seiner Entscheidung bleibt. Wenn er eine gute Beziehung mit den Athleten aufgebaut hat, sollte es kein Problem mit solchen Anpassungen geben.

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Sportspezifische Vorbereitung

Viele CrossFit Trainer haben auf eine Sportart spezialisierte Athleten, welche das CrossFit Training in ihren Trainingsplan einbauen möchten. Während sportspezifische Athleten CrossFit nicht verwenden können, um sportspezifische Übungen zu ersetzen, hat die Behebung der Defizite in ihrer allgemeiner physischen Bereitschaft einen sofortigen Nutzen innerhalb ihres Sports. Die übertragenen Nutzen mögen keine offensichtlichen mechanischen oder metabolischen Erklärungen aufweisen. Spezialisten auf einer fortgeschrittenen Ebene ihrer Sportart können ihre Performance gezielter verbessern, indem sie ihre allgemeine physische Bereitschaft optimieren anstatt noch mehr Zeit in das sportspezifische Kraft- und Konditionstraining zu investieren. Training und Physiologie des Sports sind nicht so gut ergründet, dass hoch spezialisierte Kraft- und Konditionsprogramme optimal effektiv sind, und CrossFit liefert eine Kombination von Anpassungen, welche zu einer verbesserten Performance führen.

Ein CrossFit Trainer muss sich darauf besinnen, dass er CrossFit coacht, und darf nicht versuchen, den Sport innerhalb der CrossFit Workouts nachzuahmen. Ein CrossFit Trainer ist nicht der Schwimm-, Fußball- oder Tennistrainer eines Athleten und sollte nicht versuchen, jenseits seiner Kenntnisse zu coachen. Wenn er das dennoch tut, bietet er ein schlechtes CrossFit Training und ein schlechtes sportspezifisches Training. Der CrossFit Trainer muss CrossFit für diese sportspezifischen Athleten genauso programmieren wie für seine Klienten, die nicht auf eine bestimmte Sportart spezialisiert sind. Die sportlichen Übungen und Sport-Coaches werden deren spezifische Fähigkeiten, welche auf dem Feld oder beim Wettkampf, usw. gebraucht werden, verbessern.

CrossFit Trainer müssen auf die Wettkampfsaison ihrer Athleten achten, um sicherzugehen, dass das Volumen an CrossFit deren sportlicher Performance hilft und nicht schadet. CrossFit Training ist sekundär zum Sport-Training der Athleten, vor allem während der Saison. Häufig besteht beim Volumen je nach Jahreszeit im Verhältnis zur Saison ein natürlicher Kompromiss zwischen CrossFit und Sporttraining. So steht mehr Zeit und Energie für den Wettbewerb zur Verfügung, wenn die Anforderungen der jeweiligen Saison steigen. Dies mag nicht für alle Athleten in jeder Sportart nötig sein. Die allgemeine Richtlinie ist es, CrossFit Volumen vorsichtig hinzuzufügen, während man die sportliche Performance bewertet und besonders achtsam ist, wenn ein Athlet kurz vor einem wichtigen Event steht.

ERÖRTERUNG DER PROGRAMMIERUNG: GÄNGIGE FEHLERQUELLEN

Wenn ein Programmierer seine Athleten regelmäßig bewertet und die Trends in den Daten beobachtet, kann er eine ineffektive Programmierung schnell entsprechend ändern. Im Gegensatz dazu können CrossFit Programmierer, welche die Daten nicht regelmäßig bewerten, einigen unten beschriebenen gängigen Fehlern zum Opfer fallen.

1. Der erste gängige Fehler, der von CrossFit Programmierern gemacht wird, ist der Mangel an regelmäßiger Bewertung, um die Effektivität zu ermitteln. Anhand messbarer Resultate hinsichtlich der Leistungswerte kann ein Programmierer feststellen, ob das bisherige Programming produktiv war und was als nächstes programmiert werden muss. Dieser Mangel an Bewertung könnte daher kommen, dass Benchmark-Trainings nicht wiederholt werden und/oder dass Ergebnisse nicht festgehalten werden. Trainer müssen ihre Mitglieder dazu ermutigen, ihre Resultate festzuhalten, um sie bei dieser Auswertung zu unterstützen. Klienten mögen im Allgemeinen diese Aufzeichnung von Fortschritten, besonders nach Monaten und Jahren harter Arbeit.
2. Ein weiterer Fehler, den CrossFit Programmierer begehen, besteht darin, dass die Variation nicht richtig angewendet wird, dies zeigt sich in der Regel in dreierlei Hinsicht: zufällige Anordnung der Workout-Variablen, Bevorzugung bestimmter Variablen oder Betonung von Elementen, die vernachlässigbar sind. Wie oben erwähnt, verlangt die optimale Variation von Workout-Variablen eine bewusste Planung und nicht die zufällige Auswahl von irgendwelchen Aufgaben. Mithilfe einer zufälligen Auswahl (eines Hoppers) kann man die Fitness testen (d. h. ist ein Athlet für alles bereit?), sie kann den Athleten jedoch nicht auf alles vorbereiten. Sich auf eine zufällige Auswahl zu verlassen, würde die breite, allgemeine und inklusive Fitness, welche CrossFit entwickeln möchte, dem Zufall überlassen. Mit einer zufälligen Auswahl zu programmieren, kann ab und an mal Spaß machen und gelegentlich bei Wettkämpfen verwendet werden, aber es ist keine Programmierung, mit der man beste Resultate erzielt.

Programmdesign und Skalierung, Forts.

Eine bestimmte Bevorzugung tritt auf, wenn einzelne Elemente oder Kombinationen zu oft wiederholt werden, während manche Elemente komplett vermieden werden. In dieser Bevorzugung ist grundsätzlich nichts Schlechtes zu sehen, so lange dies eben das angestrebte Ziel ist. Bevorzugung ist dann ein Problem, wenn das Ziel die Entwicklung einer allgemeinen körperlichen Bereitschaft ist.

Eine weitere falsche Anwendung von Variation ist es, Wert auf nicht-essentielle Elemente zu legen. Dies tritt dann als endlose Kombination von Workout-Variablen ohne Bezug auf deren Verwendbarkeit oder Effekt auf. Es können beispielsweise folgende Dinge Anzeichen dafür sein, dass Variation falsch angewendet wurde: wenn Workouts niemals wiederholt werden, wenn viele zusätzliche oder fähigkeitsbezogene Bewegungen in den tatsächlichen Workouts durchgeführt werden (z. B. Sots Drücken, einbeinige Übungen, sportspezifische Übungen) oder wenn der Schwerpunkt zu sehr auf den Umgebungsfaktoren liegt (z. B. mit einer Gasmasken oder in der Nacht trainieren). Es kann neuen Programmierern, weil sie eben neu sind, leicht passieren, zu glauben, dass „komplizierte“ und „einzigartige“ Programmierung einen überlegenen Stimulus bietet.

3. Ein dritter gängiger Fehler der CrossFit Programmierung ist ein Mangel an der Entwicklung von Fähigkeiten, die ein höheres Fähigkeitsniveau erfordern. Dies kann passieren, wenn bestimmte Bewegungen in Workouts vermieden werden oder Warm-Up-Sätze nicht verwendet werden, um Schwächen anzugehen. Ein aktueller Trend in der Gemeinschaft ist es, die schwierigeren turnerischen Bewegungen zu vermeiden. CrossFit Athleten sind gewillt, die technischen Gewichthebe-Bewegungen sowie das Reißen oder das Umsetzen mit Stoßen in Angriff zu nehmen, aber investieren nicht so viel Zeit in die Arbeit an den technischeren Gegenständen im Turnen, wie zum Beispiel die Kippe, das Stützen, sich in den Handstand zu drücken oder Pirouetten.
4. CrossFit Programmierer können versucht sein, exzessives Volumen zu verwenden. Dies tritt ein, wenn es mehr als eine Trainingseinheit pro Tag gibt (d. h. doppelte Tage). In einigen Fällen können Athleten sogar mehr als zwei Einheiten versuchen. Diese „Falle“ hat einen Effekt auf diejenigen, welche versuchen, dem Volumen nachzueifern, welches manchmal von Athleten der CrossFit Games angewandt wird. Das Training der Games-Athleten ist nicht repräsentativ dafür, wie die CrossFit Programmierung aussehen sollte. Mehrere Einheiten am Tag sind für 99 Prozent der CrossFit Athleten ungeeignet (weniger als ein Prozent der Open-Teilnehmer gehen zu den Games). Sogar mehrere Workouts in einer ausgedehnten „Einheit“ sollten im Allgemeinen vermieden werden. Extra-Einheiten und/oder zusätzliche Workouts können auf eine kurze Sicht der Performance helfen, aber führen häufig langfristig zum Übertraining, einer höheren Gefahr an Verletzungen und zum Burnout. Doppelte Tage helfen Games-Athleten, sich auf hochvolumige Wettkämpfe vorzubereiten, und können diesen helfen, mehr Volumen aufzubauen, sodass sie bestimmte Fähigkeiten in Relation zu ihren Wettbewerbern erweitern. Im Allgemeinen gibt es trotzdem einen Verlust an Intensität über die Einheiten hinweg. Wie es Coach Glassman erklärt: „Sei beeindruckt von der Intensität, nicht vom Volumen“. Wenn ein Klient an Wettkämpfen teilnehmen will, muss man das Volumen ganz allmählich und behutsam erhöhen. Man startet zum Beispiel mit zusätzlichen Einheiten zur Übung von Fähigkeiten (d. h. „skill sessions“; z. B. mit dem Üben von Doppel-Unders) in den Gebieten, welche der Athlet nicht so gut beherrscht. Man startet nicht mit mehreren Workouts. Man schaut sich CrossFit.com an und bewertet was der Athlet nicht durchführen kann, dann fügt man „Volumen“ hinzu, indem man an diesen Fähigkeiten arbeitet. Das Volumen sollte schrittweise über einen langen Zeitrahmen angehoben werden.
5. Ein weiterer „Trickle-down“-Effekt (Fahrstuhleffekt) der Games ist die Annahme, dass der „CrossFit Standard“ für eine Bewegung das ist, was bei den CrossFit Games vorgeführt wird. Die Wettkampfstandards sind zur Erleichterung der Schiedsrichterarbeit festgesetzt und repräsentieren nicht notwendigerweise die beste Ausführung der Bewegung. Anhand der Standards lassen sich die Mindestanforderungen einer Wiederholung festlegen; ein Athlet wird an diesen Standards gemessen, um sicherzustellen, dass für alle Wettkämpfer derselbe Bewegungsumfang gilt. Zum Beispiel die Liegestützen mit Handheben: Diese sind nicht überlegen, was den Muskelaufbau oder die Mechanik betrifft. Sie werden verwendet, weil diese leichter zu beurteilen/judgen sind; so kann ein Judge einfach sicher stellen, ob die Brust und die Oberschenkel bei jeder Wiederholung Kontakt mit dem Boden haben. Diese Standards beim Wettkampf sollten einen Athleten nicht davon abhalten, viele verschiedene Bewegungsmechaniken zu verwenden (oder einen Trainer davon, diese zu lehren), um eine umfassende athletische Leistungsfähigkeit zu entwickeln. Es gibt verschiedene Adaptationen

Programmdesign und Skalierung, Forts.

für alle Bewegungen und Variationen welche mindestens die gesamte Koordination eines Athleten verbessern, der eine einzige Aufgabe auf verschiedene Arten ausführen kann. CrossFit ermutigt Athleten, alle möglichen Techniken zu lernen und nicht einen einzigen „Standard“ (z. B. strikte, Chest-to-Bar, Schwung- oder Butterfly-Kipp-Klimmzüge). Dies ist eine weitere Art von Variation, welche nötig ist, um die Fähigkeit eines Athleten zu entwickeln, eine Aufgabe auf verschiedene Weisen angehen zu können, und das ist es, was einen am besten auf jeden erdenklichen Fitness-Test vorbereitet.

SCHLUSSFOLGERUNG

Effektive Programmierung tritt ein, indem man grundlegende Lehren anwendet, wenn man Elemente und Kombinationen für Workouts aussucht. Ein optimiertes Design für ein Langzeit-Programming wird am besten gesteuert, indem man Ergebnisse beobachtet (d. h. objektive und messbare Veränderungen in den Leistungswerten) und fokussierte Arbeit an Schwächen oder angemessenes Skalieren anwendet. Die Elemente der täglichen Workouts sind nur einer von vielen Faktoren, welche beeinflussen wie gut ein Einzelner seine Fitness optimiert. Andere Faktoren, so wie effektives Coaching und das Anwenden von Intensität, müssen bewertet werden, um festzusetzen, wie man am besten bedeutsame Veränderungen zu verbesserter Fitness hin erreichen kann.

BEISPIELE FÜR WARM-UPS FÜR DIE ARBEIT AN SCHWÄCHEN

- Dies sind einige Beispiele für das Warm-Up durch Modalitäten (Gewichtheben, Turnen, monostrukturelle Bewegungen) und diese können verwendet werden, um die Arbeit an bestimmten Fähigkeiten in das Programm eines Klienten einzubringen.
- Warm-Ups sind keine separaten Workouts, sondern bieten eine Gelegenheit, Fähigkeiten anzugehen, die im Workout des Tages bearbeitet werden oder auch nicht.
- Die unten aufgelisteten Warm-Ups sind progressiver Natur. Das bedeutet, dass sie jeweils 2-3 Runden ausgeführt werden, wobei jede Runde ein bisschen komplexer ist als die Runde zuvor.
- Jede Bewegung wird 5-15 Mal wiederholt; die Wiederholungszahl sollte so gewählt werden, dass genug Zeit ist, um die Bewegung zu üben, aber nicht so viel, dass der Einzelne schon vor dem Workout ermüdet.

KOMPLEXE FÜR DAS GEWICHTHEBEN (WÄHLE EINEN AUS)

Langhantel-Komplex Warm-Up

- Runde 1: Kreuzheben, Standumsetzen aus dem Hang, Frontkniebeuge, Drücken, Thruster
- Runde 2: Kreuzheben, Standreißen aus dem Hang, Überkopfkniebeuge, Reißen

Kurzhantel

(Dies kann mit einer oder zwei Kurzhanteln zugleich ausgeführt werden)

- Runde 1: Kreuzheben, Standumsetzen aus dem Hang, Frontkniebeuge, Drücken, Thruster
- Runde 2: Kreuzheben, Standreißen aus dem Hang, Überkopfkniebeuge, Reißen, Turkish get-up

Kettlebell

(dies kann mit einer oder mit zwei Kettlebells oder mit der Hand-zu-Hand-Technik ausgeführt werden)

- Schwingen, Umsetzen, Umsetzen und Drücken, Reißen, Turkish get-up

KOMPLEXE FÜR DAS TURNEN (WÄHLE EINEN AUS)

Ringe

(Erstelle eine kleine Routine, indem du diese Liste durchgehst. Lasse die schwierigeren Variationen weg, bis du geübt genug bist)

- Aus der Hocke in den umgedrehten Hang (Tuck to inverted hang), dann „Skin the cat“
- Aus der gebückten Position in den umgedrehten Hang, dann „Skin the cat“
- Strikter Muscle-Up, dann in den L-Stütz
- Aus der Kerze zurück in den L-Stütz oder in den Grätsch-Stütz
- Vorwärtsrolle zurück in den L-Stütz
- Vorwärtsrolle in den Hang
- Aus der gebückten Position oder aus der Hocke in den umgedrehten Hang, in eine Rückwärts-Planke, Zurückziehen in den umgedrehten Hang
- Versuch in die Vorwärts-Planke
- Ringschwünge
- Fliegender Abgang („skin the cat“ und loslassen)

Beispiele für Warm-Ups für die Arbeit an Schwächen, Forts.

Parallettes

(Erstelle eine kleine Routine, indem du diese Liste durchgehst. Lasse die schwierigeren Variationen weg, bis du geübt genug bist)

- Liegestütze/„Dive Bomber Liegestütz“
- Durchschießen in den Liegestütz in den „Frosch-Stand“
- im L-Stütz in die Hocke-Planche durchgehen
- im L-Stütz zu einer Kerze durchgehen
- Aus der Hocke in den Handstand/Hochdrücken in den Handstand (aus dem L-Stütz oder aus der tiefen Position der Kerze)
- Handstandlauf mit Pirouette

Grundlegende Körpergewichtelemente (BBW)

- Runde 1: Kniebeuge, Liegestütz, Sit-Up, Klimmzug (strikt), Hüftstreckung
- Runde 2: Ausfallschritt, Dip (strikt), V-up, Schwungklimmzug, Rückenstreckung
- Runde 3: Einbeinige Kniebeuge, Handstand-Liegestütze, Toe-to-Bar (gerades Bein und strikt), Muscle-Up (strikt), Hüft- und Rückenstreckung
- Runde 4: Übungen „Pose running“

Unten ist eine beispielhafte Programmierungsvorlage, die dabei hilft sicherzustellen, dass bei diesen Warm-Ups Beständigkeit und Variation angewandt werden.

Beispiel Programmierungsvorlage für das Warm-Up

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Aufwärmen	W (Langhantel)	G (Ringe)	BBW	W (Kurzhanter)	G (Parallettes)	BBW	OFF/Pause
Workout	M	GW	MGW	G	WM	GWM	OFF/Pause

ARBEITSBLATT „PROGRAMMIERUNGSANALYSE“

Zur einfacheren Analyse des Programming dient das Arbeitsblatt „Programming-Analyse“ auf den folgenden Seiten. Die Tabelle ist ein Hilfswerkzeug, um Motive zu analysieren; nicht etwa ein perfektes System um ein Programming zu schreiben.

- Das Arbeitsblatt ist unterteilt, so dass verschiedene Aspekte des Workouts generell kategorisiert werden können.
- Die Kategorien sind Modalität/Belastung (alle so oft markieren, wie sie vorkommen), Zeit, Wiederholungen (insgesamt über das Workout hinweg), Schema (Anzahl der vorkommenden Bewegungen), Priorität und Bewegungen.

- Obwohl die Wiederholungen bei monostrukturellen Bewegungen normalerweise nicht gezählt werden, folgt unten ein Vorschlag zur Abschätzung von „Wiederholungen“ für Laufen und Rudern:

Niedrig: Weniger als 800 m gesamt

Mittel: 800-3.200 m gesamt

Hoch: Mehr als 3.200 m gesamt

BEISPIEL-PROGRAMMING:

WOD 1

10 Min So viele Runden wie möglich:
10 BJ (30 in.)
20 GHD Sit-Ups

WOD 2

„Diane“
21-15-9:
Kreuzheben 225 lb (102 kg)
Handstand-Liegestütze (HSPU)

WOD 3

5 Runden auf Zeit:
250 m Rudern
25 Thruster (45)
15 T2B

WOD 4

Hinter-dem-Nacken-Stoßen
7 x 1

WOD 5

20 Min So viele Runden wie möglich:
2 Mal Seilklettern (15 ft [4,6 m])
20 einbeinige Kniebeugen, abwechselnd
40 Double-Unders

WOD 6

Kniebeuge aus dem Hang
5-5-3-3-1-1-1

WOD 7

Auf Zeit:
150 Kniebeugen
75 Hüftstreckungen
120 Kniebeugen
60 Hüftstreckungen
90 Kniebeugen
45 Hüftstreckungen

WOD 8

3 Runden auf Zeit:
1 Meile laufen
50 Klimmzüge

WOD 9

10 Min So viele Runden wie möglich:
100 m Ausfallschritte, laufend, mit Gewicht
Überkopf (45 lb. Platte)
30 GHD Sit-Ups

Hinweise:

1. Das Gewicht (in Pfund/Pud) bzw. die Höhe (in Zoll) ist in Klammern hinter der Bewegung vermerkt.
2. Gewichtheben-Tage verlaufen nach dem Format: Sätze mit x Wiederholungen.
3. Benutzte Abkürzungen: AMRAP (so viele Runden wie möglich), BJ (Boxsprünge), C&J (Umsetzen mit Stoßen), C2B (Brust-zur-Stange-Klimmzüge), DB (Kurzhandtel), ft (Fuß), GHD (Gesäßmuskel-Rückseite-der-Oberschenkelmuskulatur-Entwickler), HSPU (Handstand-Liegestütze), km (Kilometer), KB (Kettlebell), KBS (kettlebell swing), lb. (Pfund), m (Meter), min (Minute), OHS (Überkopfknienbeuge), pd (Pud), RFT (Runden auf Zeit), SDHP (Sumo Kreuzheben Hochzug), sec (Sekunden), T2B (Toes-to-bar), WB (WallBall).

ARBEITSBLATT „PROGRAMMIERUNGSANALYSE“

Workout Beschreibung		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Gesamtsumme	
Modalität/Gewicht	Turnen	1 1	1	1		1 1		1 1	1	1	10	
	Gewichtheben –	Leicht			1						1	2
		Medium		1								1
		Schwer				1		1				2
	Monostrukturell			1		1			1			3
Zeit	Schwerer Tag				1		1				2	
	< 5 min		1								1	
	5–10 min	1								1	2	
	11-20 min			1		1		1			3	
	> 20 min								1		1	
Gesamte Wiederholungen	Niedrig (<50 Wiederholungen)				1		1				2	
	Mittel (50-200 Wiederholungen)	1	1								2	
	Hoch (>200 Wiederholungen)			1		1		1	1	1	5	
Schema	Einzel				1		1				2	
	Couplet	1	1					1	1	1	5	
	Triplet			1		1					2	
	≥ 4 Bewegungen & Chipper										0	
Priorität	Aufgaben Priorität		1	1				1	1		4	
	Zeit Priorität	1			K. A.	1	K. A.			1	3	
Bewegungen – Turnen	Kniebeuge ohne Gewicht							1			1	
	Box-Sprünge	1									1	
	Burpee										0	
	Dip										0	
	GHD Sit-Up	1								1	2	
	Hüft-/Rückenstreckung							1			1	
	Handstand-Liegestütz		1								1	
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar			1							1	
	Muscle-Up										0	
	Klimmzug								1		1	
	Liegestütz										0	
	Sit-up										0	
	Seilklettern										1	
	Einbeinige Kniebeuge										1	
	Bewegungen – Gewichtheben	Back Squat										0
Umsetzen							1				1	
Kreuzheben			1								1	
Frontkniebeuge											0	
Kettlebell-Swing											0	
Überkopfkniebeuge											0	
Drücken											0	
Standstoßen					1						1	
Schwungdrücken											0	
Sumo Kreuzheben Hochzug											0	
Reißen											0	
Thruster				1							1	
Wallball											0	
Ausfallschritte, laufend										1	1	
Bewegungen – Monostrukturell		Doppelseilsprünge					1					1
	Rudern			1							1	
	Laufen								1		1	

ARBEITSBLATT „PROGRAMMIERUNGSANALYSE“

Workout Beschreibung		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Gesamtsumme
Modalität/Gewicht	Turnen										
	Gewichtheben –	Leicht									
		Medium									
		Schwer									
	Monostrukturell										
Zeit	Schwerer Tag										
	< 5 min										
	5–10 min										
	11-20 min										
	> 20 min										
Gesamte Wiederholungen	Niedrig (<50 Wiederholungen)										
	Mittel (50-200 Wiederholungen)										
	Hoch (>200 Wiederholungen)										
Schema	Einzel										
	Couplet										
	Triplet										
	≥ 4 Bewegungen und Chipper										
Priorität	Aufgaben Priorität										
	Zeit Priorität										
Bewegungen – Turnen	Kniebeuge ohne Gewicht										
	Box-Sprünge										
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-Up										
	Hüft-/Rückenstreckung										
	Handstand-Liegestütz										
	Knee-to-Elbow/Toes-to-Bar										
	Muscle-Up										
	Klimmzug										
	Liegestütz										
	Sit-up										
Bewegungen – Gewichtheben	Back Squat										
	Umsetzen										
	Kreuzheben										
	Frontkniebeuge										
	Kettlebell-Swing										
	Überkopfkniebeuge										
	Drücken										
	Standstoßen										
	Schwungdrücken										
	Sumo Kreuzheben Hochzug										
	Reißen										
	Thruster										
	Wallball										
Bewegungen – Monostrukturell	Doppelseilsprünge										
	Rudern										
	Laufen										

ARBEITSBLATT „PROGRAMMIERUNGSANALYSE“

Workout Beschreibung		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Gesamtsumme
Modalität/Gewicht	Turnen										
	Gewichtheben –	Leicht									
		Medium									
		Schwer									
	Monostrukturell										
Zeit	Schwerer Tag										
	< 5 min										
	5–10 min										
	11-20 min										
	> 20 min										
Gesamte Wiederholungen	Niedrig (<50 Wiederholungen)										
	Mittel (50-200 Wiederholungen)										
	Hoch (>200 Wiederholungen)										
Schema	Einzel										
	Couplet										
	Triplet										
	≥ 4 Bewegungen und Chipper										
Priorität	Aufgaben Priorität										
	Zeit Priorität										
Bewegungen – Turnen	Kniebeuge ohne Gewicht										
	Box-Sprünge										
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-Up										
	Hüft-/Rückenstreckung										
	Handstand-Liegestütz										
	Knee-to-Elbow/Toes-to-Bar										
	Muscle-Up										
	Klimmzug										
	Liegestütz										
	Sit-up										
Bewegungen – Gewichtheben	Back Squat										
	Umsetzen										
	Kreuzheben										
	Frontkniebeuge										
	Kettlebell-Swing										
	Überkopfkniebeuge										
	Drücken										
	Standstoßen										
	Schwungdrücken										
	Sumo Kreuzheben Hochzug										
	Reißen										
	Thruster										
	Wallball										
Bewegungen – Monostrukturell	Doppelseilsprünge										
	Rudern										
	Laufen										

KLASSEN-STRUKTUR UND PLANEN VON KLASSEN

Während des Level 2 Kurses werden die Teilnehmer durch eine „Probe-Klasse“, vom Anfang bis zum Ende, geführt. Diese soll CrossFit Affiliates als grundlegende Vorlage für ihre Klassen dienen. Auch wenn jede Beispiel-Klasse des Level 2 Kurses unterschiedlich ist – von den Anleitungen, zu den Warm-Up Übungen bis hin zum Workout – sind in diesen Motive enthalten, welche Praktiken für effektives Coaching repräsentieren.

Ein Trainer zu sein heißt nicht aufzutauchen, schnell ein „Last-Minute“-Workout an das Whiteboard zu schreiben und die Musik aufzudrehen. Echtes Training heißt die Fitness (und damit einhergehend die Lebensqualität) jedes Athleten, in kleinen, ansteigenden Schritten - auf eine motivierende und positive Weise - zu verbessern. Neben der Präsenz, Einstellung und Demonstration, mit der man eine positive Beziehung mit seinen Klienten entwickelt (siehe „Grundlagen des effektiven Trainings“) trägt ein ausgearbeiteter Plan viel dazu bei, die Fitness der Klienten zu verbessern –sowohl täglich als auch langfristig. Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit den grundlegenden, aber notwendigen Komponenten für einen Trainer, um eine einzelne Klasse zu halten.

Um die Zeit effektiv zu verwalten, müssen die Trainer einen Plan haben. Eine einzelne Klasse kann in vier Abschnitte unterteilt werden:

- Einleitung
- Aufwärmen
- Workout
- Post-Workout

Die Gesamtzeit des Workouts zu kennen, hilft dabei, die Zeitspanne festzusetzen, welche für die Warm-Up- und Cool-Down Abschnitte zur Verfügung steht. Ein längeres Workout bedeutet also Zeit, von einem der beiden oder beiden Abschnitten, zu opfern. Die meisten Affiliates geben einstündige Klassen und dies ist auch die Klassendauer, welche in den Beispiel-Klassen des Level 2 verwendet wird.

Ein angemessenes Workout zu wählen, genauso wie die Zeitspanne welche dann jeder Komponente der Klasse gewidmet wird, wird durch logistische Gesichtspunkte beeinflusst. Diese Gesichtspunkte enthalten die Verfügbarkeit von Geräten, die Klassengröße, die Größe des Gyms (für die Aufstellung des Equipment und der Athleten) und den Erfahrungsgrad der Klasse. Ein Trainer muss verschiedene Alternativen in Betracht ziehen, da zusätzliche „spontane“ Modifikationen nötig sein könnten, abhängig davon, welche und wie viele Klienten zur Klasse erscheinen. Wenn eine Affiliate zum Beispiel einen begrenzten Raum an Bodenfläche hat, wird es nicht viele Teilnehmer brauchen damit es beengt wird. Für die Sicherheitsüberlegungen muss ein Trainer gewährleisten, dass es zwischen allen aktiven Athleten und ihrem Equipment einen begehbaren Bereich gibt. Kurzhanteln sind ein erstklassiges Gerät für Athleten: Sie brauchen nicht viel Platz und können Langhanteln in vielen Szenarien gut ersetzen. Trainer können auch Sandsäcke verwenden, nach draußen gehen, versetzte Startzeiten (Heats) usw. verwenden. Nur ihr Wissen und ihre Kreativität setzt ihnen hierbei Grenzen.

Einleitung

Obwohl die Einleitung das kürzeste Element einer Klasse ist, hat sie einen großen Stellenwert. Während der Einleitung (für gewöhnlich als die Zeit „am Whiteboard“ bezeichnet) erklärt der Coach das Workout, legt die Erwartungen fest, indem er den beabsichtigten Stimulus erläutert, bietet mehrere Skalierungsmöglichkeiten an und beantwortet etwaige Fragen. In der Regel dauert die Einleitung zwei bis vier Minuten; dies hängt von der Komplexität des Workouts und der Anzahl der Teilnehmer der Klasse ab. Je mehr Teilnehmer, desto eher werden Fragen gestellt. Die Einleitung soll etwaige Unklarheiten bezüglich des Workouts beseitigen und auch die Angst im Vorfeld vermindern.

Klassen-Struktur und Planen von Klassen, Forts.

Aufwärmen

Der Zweck des Aufwärmens ist es eben genau das zu tun: Der Körper soll für intensivere Aktivitäten aufgewärmt werden. Warm-Ups bestehen häufig aus zwei Teilen: einem allgemeinen Warm-Up und einem spezifischen Warm-Up. Die primäre Absicht des allgemeinen Warm-Ups ist es, die physiologischen Körperfunktionen zu stimulieren, d. h. Kerntemperatur und Durchblutung der Muskeln erhöhen, das kardiorespiratorische System vorbereiten, die Mobilität erhöhen und die Gelenke im vollen Bewegungsumfang bewegen. Allgemeine Warm-Ups enthalten in der Regel kallisthenische Bewegungen oder Bewegungen mit einem dynamischen Bewegungsumfang.

Das primäre Ziel des spezifischen Warm-Ups ist es, richtige Mechaniken für die Bewegungen, welche im Workout vorkommen, aufzubauen, zu üben und zu verfeinern und sich mental und physisch auf die anstehende Herausforderung vorzubereiten. Spezifische Warm-Ups bieten die Möglichkeit, Bewegungen zu bewerten und entsprechend zu skalieren. Es können bei Bedarf jedoch verschiedene Bewegungsumfänge und/oder Variationen verwendet werden (z. B. Stand- vs. Squat-Variationen beim Umsetzen, Medizinbälle vs. Langhanteln).

Bewegungen, die nicht Teil des Workouts sind, können auch während des Warm-Ups verwendet werden, denn das Warm-Up bietet die Möglichkeit, um an Schwächen bei jeder Art von Bewegung zu arbeiten (d. h. Handstand üben, auch wenn Handstand nicht im Workout enthalten ist). In der Regel bleiben diese Optionen kürzeren Workouts vorbehalten, die geringere Fertigkeiten und weniger Zeitaufwand für die Vorbereitung erfordern (d. h. 1000 Meter rudern oder eine Meile laufen auf Zeit). Der Artikel „Programmerstellung und Skalierung“ erörtert, wie diese Zeit zur fokussierten Arbeit an Schwächen genutzt werden kann.

Es gibt im Warm-Up Vorteile sowohl für den Athleten als auch den Coach. Aufwärmen hilft den Athleten, sich am besten vorzubereiten, um die Anforderungen des Trainings besser zu bewältigen und Mängel zu beheben – ob es sich nun um subtile mechanische Ineffizienzen bei erfahrenen Athleten oder gravierendere Fehler bei Athleten mit wenig Erfahrung handelt. Das Warm-Up bietet dem Trainer auch die Möglichkeit, die athletische Leistungsfähigkeit einer Einzelperson in Relation zum beabsichtigten Stimulus zu bewerten. Nach der Bewertungs-/Übungsphase ist es für den Trainer an der Zeit, Skalierungsoptionen zuzuweisen. Auch wenn der Trainer bereits einige Ideen vor dem Beginn des Kurses haben sollte, kann er erst nach der tatsächlichen Einschätzung der Anforderungen, die die Athleten haben, die effektivste(n) Option(en) auswählen. Wie im Artikel „Programmerstellung und Skalierung“ erläutert, sollte die Skalierung sich analog zum Athleten entwickeln und diese sollten kontinuierlich herausgefordert werden (d. h. die Athleten sollten nicht einfach jedes Mal, wenn eine Bewegung oder ein Gewicht außerhalb ihrer derzeitigen Leistungsfähigkeit ist, dieselbe Skalierung, denselben Wiederholungsbereich oder dieselbe vorgeschriebene Last verwenden). Neben der Bewertung und Skalierung ist das Warm-Up auch die Phase, in der der Coach die Athleten mental vorbereitet und die noch zu erledigende Workout-Logistik organisiert (z. B. Verteilung des Equipments, Aufstellung des Equipments, Startzeiten, Sicherheitskontrollen).

Eine Pause vor dem Workout ist kein Hauptelement des Unterrichtsplans, ist für den Coach jedoch nötig und nützlich. Die Pause vor dem Workout beinhaltet Sicherheits- und Equipmentkontrollen, die räumliche Aufteilung, den Workout-Ablauf, zusätzliche Skalierung, Fragen von den Athleten, WC-Pause und selbstverständlich das erneute Briefing zum Workout.

Im erneuten Briefing zum Workout sagt man den Athleten noch einmal, um welches Workout es sich handelt (Reihenfolge der Bewegungen, Wiederholungsschema und ob Runden oder Zeit), und erläutert die erforderlichen Standards des Bewegungsumfangs. Ein Coach muss vor jedem einzelnen Workout den Bewegungsumfang und die Mechaniken jeder einzelnen Bewegung klar demonstrieren und hervorheben. Dies macht es einfacher, die Athleten während des Workouts an diese Standards zu binden und schafft eine Kultur der Virtuosität im Gym.

Wir müssen daran denken, dass die Abkürzungen im Workout und Akronyme am Whiteboard für neu eingestiegene Athleten nicht selbsterklärend sind. Ein Coach kann an dieser Stelle beschließen, die Skalierungsmöglichkeiten mit der ganzen Klasse zu besprechen oder sogar den angestrebten Stimulus des Workouts noch einmal durchzugehen. Das könnte möglicherweise beinhalten, den angestrebten Ziel-Zeitbereich, das Gewicht oder den Erwerb von Fähigkeiten zu erörtern. Zum Beispiel ist das Workout Elizabeth (21-15-9 Wiederholungen von Umsetzen mit 135 lb [61,2 kg] und Ring Dips) ein relativ kurzes Workout (ungefähr 5 Minuten) mit einem moderaten Gewicht. Ein CrossFit-Anfänger muss das Gewicht für das Umsetzen wahrscheinlich auf einen

Klassen-Struktur und Planen von Klassen, Forts.

mittleren Wert (z. B. 95 lb [43 kg]) herabsetzen und das Dip-Gewicht (z. B. Band, Bank) oder das Volumen (z. B. 12-9-6) so anpassen, dass das beabsichtigte Ziel des Workouts bestmöglich erreicht werden kann. Der Artikel „Programmerstellung und Skalierung“ enthält weitere Informationen dazu, wie man den beabsichtigten Stimulus beibehalten kann.

Egal ob im „Pre-Workout-Briefing“ oder im spezifischen Warm-Up, dem Athleten sollte Zeit zur Verfügung stehen, um die exakten Standards, welche im Workout verwendet werden, üben zu können. Wenn es sich um eine Bewegung mit zusätzlichem Gewicht handelt, wird zusätzliche Zeit benötigt, damit die Athleten sich – unter der Aufsicht des Trainers – zu einem angemessenen Gewicht hocharbeiten können.

Workout

Sobald das Workout beginnt, steigen die Anforderungen an die Coaching-Fähigkeiten des Trainers. Beim Coachen geht es nicht darum, Wiederholungen zu zählen, anzufeuern oder die Musik auszuwählen. Es geht darum, das geeignete Schwellentraining anzuwenden, also die Intensität eines Athleten zu steigern während dieser dabei die korrekte Mechanik beibehält. Diese Balance ist es, was hilft das Verletzungsrisiko zu minimieren, aber auch die Intensität hoch zu halten, um den Fortschritt zu fördern. Abweichungen von der Mechanik sind unvermeidlich, wenn der Athlet versucht, sich schnell zu bewegen, um das Workout zu beenden. Ein Coach muss auf jeden Athleten eingehen, indem er so viele verschiedene Aufforderungsstrategien wie möglich oder wie nötig verwendet, ermutigt und auf die Einhaltung korrekter Mechaniken während des Workouts achtet. Es kann sein, dass ein Trainer einen Athleten tatsächlich zum „Zurückschalten“ auffordern und/oder das Gewicht reduzieren oder ihn sogar stoppen muss, falls keine Verbesserung der Mechaniken über mehrere Wiederholungen hinweg festzustellen ist. Doch nicht nur im Warm-Up können Bewegungen geändert werden. Dies muss über das gesamte Workout hinweg fortgesetzt werden. Von einem Coach wird erwartet, dass er die Leistungen der Athleten während des Workouts verbessert.

Dies birgt während des Workouts Vorteile für beide, den Athleten und auch den Coach. Für den Athleten ist dies durch die erhöhten Fitness-Adaptionen (durch mehr Geschwindigkeit oder Gewicht) ersichtlich. Zusätzlich sollte er Feedback vom Coach erhalten, wie er Bewegungen verbessern und verfeinern kann. Der Trainer zieht in diesem Szenario den Nutzen, dass er die Fähigkeit zu sehen und zu korrigieren entwickelt, und zwar in einer schnelleren, dynamischeren und weniger kontrollierbaren Umgebung. Die Fähigkeit ausführbare und effektive Aufforderungen, für bessere Bewegung, zu vermitteln, verbessert sich während man unter hoher Intensität coacht. Es ist eine praktische Einheit mit Lernmöglichkeit in Echtzeit, welche sich auf effektive Coaching-Strategien fokussiert, im Bezug sowohl auf die Mechaniken des Athleten als auch dessen Motivation.

Post-Workout

Das Hauptziel des Post-workout-Elements ist das Cool-down der Athleten sowie Programmelemente, die der Erholung dienen, die mentale Schärfe wiederherstellen, die Herz- und Atemfrequenz senken und den vollständigen Bewegungsumfang der Gelenke fördern (d. h. die Homöostase wiedererlangen). Der Coach kann auch einige sekundäre Ziele für diese Zeit haben, so wie die zusätzliche Arbeit an Fähigkeiten oder eine Fitness-Challenge, Wissensvermittlung an die Athleten und die Vorbereitung der Halle für den nächsten Kurs. Unabhängig davon muss eine gut durchgeführte Post-Workout-Einheit ein richtiges Cool-Down beinhalten, das die Klienten für den Rest des Tages vorbereitet und bewirkt, dass sie leistungsfähig und voller Eifer wiederkommen und auf ihre Leistung stolz sind.

Einige Beispiele für mögliche Cool-Down-Elemente sind nachfolgend beschrieben. Im Allgemeinen sollte das Cool-Down so beginnen, dass man die Athleten ein paar Minuten ruhen lässt. Während die Athleten warm und flexibel sind, ist das Cool-Down eine ausgezeichnete Zeit zum Dehnen oder Foam-Rollen, vor allem in den Bereichen, die schwer strapaziert wurden. Das kann dabei helfen, die Regeneration zu unterstützen und den Muskelkater reduzieren, während gleichzeitig ein neuer Bewegungsumfang gewonnen wird. Ein Coach kann diese Zeit auch als „offenen Zeitraum“ gestalten, indem er den Mitgliedern erlaubt, sich auszusuchen, welche Übungen die besten für sie sind. Nichtsdestotrotz sichert eine vom Coach geleitete Einheit, dass jeder von der Anleitung, Aufmerksamkeit, Motivation und dem Gemeinschaftssinn profitiert.

Ein Trainer kann sich auch dafür entscheiden, Übungen zu bestimmten Fähigkeiten am Ende des Workouts einzubringen. Dies kann eine Überprüfung der verwendeten Bewegungen beinhalten, insbesondere um Fehler zu korrigieren, die sich während des Workouts ergaben. Durch die Reduzierung von Geschwindigkeit und Gewicht kann der Trainer richtige Bewegungsmechaniken

Klassen-Struktur und Planen von Klassen, Forts.

festigen, bevor der Athlet wieder geht. Wenn ein Trainer während des Workouts die Bewegung eines Athleten gefilmt hat, kann dieser Zeitraum die Videowiedergabe beinhalten, um seine Technik zu überprüfen. Es ist auch möglich, an einer völlig unabhängigen Fähigkeit zu arbeiten. Während die Übungen nach einem Workout, auf Grund der Ermüdung, schwieriger fallen, ist dies genau warum das Erlangen von neuen Fähigkeiten hier von Vorteil sein kann (es ergibt sich eine erhöhte neurologische Adaption durch die muskuläre Ermüdung).

Das Post-Workout kann auch einen sogenannten „Finisher“ beinhalten: einen Stegreif-Fitnessstest wie z. B. ein Maximal-Satz an Klimmzügen, im Handstand laufen oder Seilklettern – alles Mögliche. Es kann Teil eines laufenden Rekords oder eines Wettkampfs sein, ein motivierendes oder verstärkendes Element, das auf die unbekannteren unvorhersehbaren Herausforderungen im Leben hinweist. Zum Beispiel kann der „Finisher“ als Gruppenaufgabe in Teams oder mit Partnern ausgeführt werden. Oder die Herausforderung kann so konzipiert sein, dass ein oder zwei Athleten gegeneinander antreten, und der Rest der Klasse kann anfeuern. Wie im Warm-Up muss der Coach darauf achten, dass „Finisher“ kein zweites Workout werden. Finisher müssen auch nicht in jedem Kurs vorkommen.

Ein Coach kann die Post-Workout-Zeit verwenden, um sicherzustellen, dass die Athleten die Ergebnisse zu ihren Workouts festhalten. Vor allem an Tagen mit einem Benchmark-Training (dies beinhaltet auch schwere Tage) sollte der Coach die Mitglieder dazu ermutigen, ihre Zeiten, Wiederholungen, Gewichte und Skalierungen oder Modifikationen aufzuschreiben. Der Coach sollte den Teilnehmern zum Vergleich auch das letzte Datum nennen können, an welchem das Workout durchgeführt wurde.

Schließlich kann ein Trainer diese Zeit auch zu Informationszwecken nutzen und über Ernährung, Programming, Skalierung, „Was ist Fitness?“, „Was ist CrossFit?“ usw. sprechen – alles mit der Intention, den Wissensstand der Athleten zu erhöhen.

Für den Coach bietet die Post-Workout-Zeitspanne Raum, um seine Athleten zu begutachten und ihre mentale Verfassung und ersichtliche Anzeichen von Verletzungen oder physischen Belastungen zu ermitteln. Ein Coach muss auf nonverbale und verbale Hinweise achten, die Aufschluss darüber geben, ob es dem Klienten möglicherweise nicht gut geht. Dies ist auch die Zeit, in welcher sich der Coach mit den Klienten unterhalten und ihnen Zuspruch und Feedback zu ihrer Performance geben kann. Außerdem kann er sie zu ihrem körperlichen Zustand befragen. Derartige Gespräche liefern wertvolle Informationen zum Programming des Coach oder der Einrichtung. Diese kleinen Bindungen legen auch den Grundstein, um eine starke Gemeinschaft und bedeutsame Beziehung mit seinen Mitgliedern aufzubauen. Die Post-Workout-Periode ist ein oft unterschätzter oder zu kurz geratener Abschnitt des Kurses, aber sie ist eine wertvolle Zeit, die ein Coach mit Bedacht verwenden sollte.

Um in jedem Kurs effektiv zu sein, muss ein Coach nicht nur Leistungsfähigkeit in jedem der sechs Gebiete aufweisen, welche in dem Artikel „Grundlagen des effektiven Trainings“ besprochen wurden, sondern er muss auch einen Plan haben. Dieser Plan beinhaltet alle Aspekte der Klasse, um einen Athleten innerhalb jeder Trainingseinheit bestmöglich und auf sichere Art und Weise verbessern zu können. Gleichzeitig entfacht man seine Begeisterung, damit er am nächsten Tag wiederkommt. Nach jeder Einheit kann ein kritischer Rückblick auf die Performance der eigenen Klasse dem Coach helfen, sich besser auf nachfolgende Einheiten vorzubereiten. Selbstbewusstsein und Kritik sind ausschlaggebend für die Entwicklung.

Beispielhafte Klassenpläne sowie Skalierungsmöglichkeiten für zwei Workouts sind auf den folgenden Seiten dargestellt.

BEISPIEL: BOGEN ZUR BEURTEILUNG DES COACHINGS

<p>0 MIN</p> <p>60 MIN</p>	<p>LEHREN INSGESAMT</p> <p>Verbesserung nötig (X) Effektiv (✓)</p> <p>Info. Korrekt/vollständig <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration <p>Organisiert/prägnant/klar <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Progression
	<p>SEHEN INSGESAMT</p> <p>Verbesserung nötig (X) Effektiv (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genug Zeit um Wiederholungen zu sehen • Anerkennung von guter Bewegung <p>Statisch <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Dynamisch <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>KORRIGIEREN INSGESAMT</p> <p>Verbesserung nötig (X) Effektiv (✓)</p> <p>Statisch <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Genug Zeit um Wiederholungen zu sehen • Aufforderungen, die funktionieren <p>Dynamisch <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Genug Zeit um Wiederholungen zu sehen • Aufforderungen, die funktionieren <p>Priorisiert/Kommunikation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Triage • Verfolgt nach/Aufforderungen, die nachhaltig sind • Unnachgiebig
	<p>KLASSENFÜHRUNG</p> <p>Verbesserung nötig (X) Effektiv (✓)</p> <p>Tempo/Kommando <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeiteinteilung • Aufmerksamkeit auf Alle <p>Organisation <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anordnung • Sicherheit
	<p>PRÄSENZ UND EINSTELLUNG</p> <p>Verbesserung nötig (X) Effektiv (✓)</p> <p>Engagement/Verhältnis <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Empathie/Respekt <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>ANWENDUNG</p> <p>Verbesserung nötig (X) Effektiv (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimiert SEHEN • Entwickelt Virtuosität <p>Schwellentraining <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Angemessenes Skalieren <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Angemessenes Warm-Up/Cool-down <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

KLASSENPLÄNE: BEISPIELE

UNTERRICHTSPLAN: UMSETZEN MIT STOSSEN

WORKOUT

Umsetzen mit Stoßen

3-3-3-3-3

Punktzahl: maximales Gewicht in einem Satz mit 3 Wiederholungen

BEABSICHTIGTER STIMULUS

Dieses Workout ist ein Tag mit einer einzigen Modalität: schweres Gewichtheben/Schwerer Tag. Heute sind die Sätze aufsteigend (d. h. Athleten erhöhen das Gewicht nach jedem Satz). Durch die 3 Wiederholungen pro Satz ist das Workout in Richtung Kraft-Ausdauer versus Maximal-Leistung geneigt.

Das Ziel ist es, das Maximalgewicht in 3 Wiederholungen zu heben, wobei eine korrekte Technik beibehalten wird. Zwischen den Sätzen musst du angemessen lange Pause machen (3–5 Minuten), um die Belastung zu maximieren.

AUFSCHLÜSSELUNG

- Das Ziel ist es, Kraft zu entwickeln, auch wenn das Gewicht bei den 3 Wiederholungen pro Satz nicht nahe am 1 RepMax liegen wird.
- Die Athleten werden von ihrer schwächeren Hebe-Übung limitiert. Einige Athleten könnten sich mehr auf ihre Technik in der einen Hälfte der Hebe-Übung konzentrieren müssen und mehr auf die Kraft in der anderen.
- Es wird von den Athleten erwartet, dass diese nach jedem erfolgreichen Satz mit 3 Wiederholungen das Gewicht erhöhen, um eben einen neuen maximal-Satz mit 3 Wiederholungen aufzustellen.
- Im dritten oder vierten Satz sollte versucht werden, neue persönliche Rekorde aufzustellen.
- Die Skalierungsmöglichkeiten ergeben sich hier über die Last.
- Die Coaches sollten sich erkundigen, ob ein Athlet verletzt ist.
- Die Coaches sollten die Bewegung inklusive der zugehörigen Bewegungsstandards demonstrieren.
- Das Gewicht wird reduziert, wenn die 3 Wiederholungen nicht geschafft werden oder sich die Form signifikant verschlechtert.
- Die Coaches sollten erklären, dass das Ergebnis das maximale Gewicht für einen Satz mit 3 Wiederholungen ist.
- Empfohlene Pausendauer: 3-5 Minuten zwischen den Arbeitssätzen.

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

Coaches: Alle Teile der Klasse werden von Coaches angeleitet. Demonstriere alle neuen Elemente, bevor die Athleten diese ausführen. Gib den Athleten Aufforderungen, damit diese in jedem Abschnitt bessere Positionen erreichen.

0:00-0:03

WHITEBOARD (3 MINUTEN)

- Erkläre das Workout, den geplanten Stimulus und die Aufschlüsselung (oben).

0:03-0:08

ALLGEMEINES WARMUP (5 MINUTEN)

Allgemeine Mobilität beurteilen: Bewegungsumfang von Handgelenk, Schulter, Hüfte, Knie und Fußgelenk.

- 100 Doppelseilsprünge (oder 25 Versuche, falls erforderlich).
- Inchworm-Liegestütz-Kniebeugen.
 - Inchworm: Die Athleten starten mit gestreckten Beinen, greifen dann runter zu ihren Zehen und laufen mit ihren Händen nach vorne in eine Liegestütz-Position.
 - Liegestützen: Athleten machen 5 Wiederholungen (auf den Knien, wenn nötig).
 - Kniebeugen: Aus der Liegestütz-Position springen die Athleten mit ihren Füßen neben die Hände (außerhalb der Hände) und dann zurück in die Plank-Position, das Ganze 5 Mal. Mit der letzten Wiederholung machen sie 5 Kniebeugen.
 - Den Zyklus 5 Mal wiederholen.

0:08-0:28

Spezifisches Warm-up für das Umsetzen mit Stossen (20 Minuten)

Beurteile die Bewegung, um eine angemessene Last für das Workout zu bestimmen.

UMSETZEN

- 5 Frontkniebeugen mit der leeren Langhantel
 - Achte auf: Tiefe unter parallel
- 5-mal Umsetzen aus dem Hang mit der leeren Langhantel
 - Achte auf: richtige Front-Rack-Position
- 5-mal Kreuzheben mit Schulterhochziehen mit einer leeren Langhantel
 - Achte auf: Zeitpunkt des Schulterhochziehens nach der Hüftstreckung
- 5-mal Umsetzen mit der leeren Langhantel
 - Achte auf: vollständige Hüftstreckung

JERK (SPLIT)

- 5 Sprünge in die Fangposition mit den Händen an der Seite
 - Unterrichte: das Zurückgehen aus der Split-Position
- 5 Sprünge in die Fangposition mit den Händen an der Seite
 - Unterrichte: die Füße bleiben in der Landeposition mindestens hüftbreit
- 5 Sprünge in die Fangposition, wobei die Hände über den Kopf gestoßen werden
 - Achte auf: Zeitpunkt des Stoßes nach der Hüftstreckung
- 5-mal Stoßen mit der leeren Langhantel
 - Achte auf: vertikaler Torso in der Dip-Drive-Phase

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

UMSETZEN MIT STOSSEN

- 5-mal Umsetzen mit Stoßen, mit einer Pause nach dem Aufstehen aus dem Umsetzen
 - Unterrichte: Zurücksetzen von Händen und Füßen
- 5 Mal Umsetzen mit Stoßen im eigenen Tempo der Athleten
 - Achte auf: Hüftstreckung sowohl beim Umsetzen und Stoßen
- Weise die Athleten an, sich auf ihren ersten Arbeitssatz vorzubereiten (ungefähr 80 Prozent von deren aktuellem Maximum).
 - Diese sollten in Gruppen zusammenkommen, so dass sich zwei oder drei Leute mit ähnlicher Kraft eine Langhantel teilen.
 - Die Athleten führen 3-4 Sätze mit 3 Wiederholungen pro Satz durch, wobei sie das Gewicht nach jedem erhöhen.
- Sicherheitscheck: Stelle sicher, dass die Athleten genug Platz haben, um die Langhantel auf eine freie Fläche fallen lassen zu können, und stelle sicher, dass sie für jedes Mal Heben Manschetten/Klippse für die Gewichte verwenden.

0:28-0:31

PAUSE UND LOGISTIK (3 MINUTEN)

- WC-Pause
- Ermittle die Athleten daran, dass sie von den Coaches während des Workouts Aufforderungen erhalten werden.
- Gehe mit jedem Athleten die einzelnen Skalierungsmöglichkeiten durch.
- Sicherheitscheck: Stelle sicher, dass genug Platz um die Fläche, auf der gearbeitet wird, ist um die Langhanteln fallen zu lassen.
- Gehe noch einmal das Workout, den Ablauf und die Sicherheitshinweise durch.

0:31-0:53

WORKOUT: WORKOUT STARTEN BEI :31 (22 MINUTEN)

Gib den Athleten Aufforderungen damit diese bei sauberer Technik bessere Leistungen erbringen. Reduziere gegebenenfalls die Last.

- Achte darauf, dass die Athleten die Langhanteln sicher mit Gewichten be- und entladen.
- Stelle sicher, dass bei jedem Heben Manschetten/Klippse um die Gewichte gemacht werden.
- Stelle sicher, dass ungenutzte Gewichtsscheiben abseits der Arbeitsfläche sind und keine Gefahr darstellen, wenn eine Langhantel fallen gelassen wird.
- Mache je nach gezeigter Technik Vorschläge für die Last.

0:53-0:60

COOLDOWN (7 MINUTEN)

- Reinigen/Wegräumen des Equipments.
- Dehnen des Hüftbeugers (1 Minute mit jedem Bein)
- Notiere die Punktzahlen, würdige neue persönliche Rekorde und gib allen ein High Five!

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

SKALIERUNG DES WODS: UMSETZEN MIT STOSSEN

WORKOUT

Umsetzen mit Stoßen

3-3-3-3-3

Punktzahl: maximales Gewicht in einem Satz mit
3 Wiederholungen

DIESES WOD SKALIEREN

Dieses Workout ist ein Tag mit einer einzigen Modalität:
schweres Gewichtheben/Schwerer Tag. Heute sind die
Sätze aufsteigend (d. h. Athleten erhöhen das Gewicht
nach jedem Satz). Durch die 3 Wiederholungen pro Satz ist
das Workout in Richtung Kraft-Ausdauer versus Maximal-
Leistung geneigt.

ANFÄNGER/MITTELSTARKE ATHLETEN

Unabhängig von ihrer Erfahrung, sollten alle Athleten
einen schweren Satz mit 3 Wiederholungen finden, relativ
zu deren Leistungsfähigkeit. Für dieses Workout ist es
akzeptabel, wenn Anfänger oder mittelstarke Athleten
mehr als 5 Arbeitssätze machen, wenn diese bis jetzt noch
keinen 3 RepMax aufgestellt hatten. Richtige Anfänger
können auch 5 Wiederholungen pro Satz machen, um die
Mechanik zu üben. Trainer müssen jedoch sicherstellen,
dass das Gesamtvolumen angemessen bleibt und Athleten
auf Kraft (nicht Cardio-Ausdauer) im Verhältnis zu ihrer
Leistungsfähigkeit arbeiten.

Verwende im Allgemeinen das volle Umsetzen (vom
Boden) anstelle eines Umsetzens mit einem Teilbereich
des Bewegungsumfangs (z. B. Umsetzen aus dem Hang),
um Kompetenz in diesen komplexen Bewegungen zu
entwickeln. Variationen mit Umsetzen aus dem Hang
können für diejenigen mit schweren Einschränkungen beim
Zug vom Boden verwendet werden.

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

UNTERRICHTSPLAN: MARY

WORKOUT

So viele Runden wie möglich in 20 Minuten:

5 Handstand Liegestütze

10 einbeinige Kniebeugen (abwechselnd)

15 Klimmzüge

Punktzahl: absolvierte Runden und Wiederholungen

BEABSICHTIGTER STIMULUS

Dieses Workout ist ein klassisches Benchmark-Workout, welches es dem Coach und dem Athleten ermöglicht, den Fortschritt zu beurteilen. Mary ist ein Triplet aus Drück-Kniebeugen- und Zug-Bewegungen aus dem turnerischen Bereich und Elite-Athleten können mehr als 15 Runden erreichen. Viele Athleten werden jedoch durch die beiden schwierigeren Turnelemente gebremst: Handstand-Liegestütze und einbeinige Kniebeugen.

Das Workout fordert den Athleten metabolisch und ist technisch: Die komplementären Drück-Kniebeugen-, und Zug-Bewegungsmuster erlauben es dem Sportler, sich weiter zu bewegen, während die angesammelte Ermüdung die Schwierigkeit der Handstand-Liegestütze und vor allem der einbeinigen Kniebeugen erhöht.

AUFSCHLÜSSELUNG

- Die metabolische Herausforderung aus den kombinierten Bewegungen muss berücksichtigt werden; Gewichte und Wiederholungen sollten, einzeln betrachtet, der Leistungsfähigkeit des Athleten entsprechen.
- Die Skalierungsoptionen reduzieren das Volumen und das Gewicht bei alle drei Bewegungen.
- Die Coaches sollten jede Bewegung inklusive der zugehörigen Bewegungsstandards demonstrieren.
- Die Coaches sollten erklären, dass das Ergebnis die beendete Runden und Wiederholungen sind.
- Die Coaches sollten sich erkundigen, ob ein Athlet verletzt ist.
- Die Athleten sollten darauf hinarbeiten mindestens 8 Runden abzuschließen. Die ungefähren (maximalen) Schätzungen jeder Komponente während des Workouts sind: 30 Sekunden für die Handstand-Liegestütze, 1 Minute für die einbeinige Kniebeugen und 1 Minute für die Klimmzüge.
- Für Elite-Athleten ist der Begrenzungsfaktor oft die Griffermüdung, die sich aus dem angesammelten Volumen von Klimmzügen ergibt.

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

Coaches: Alle Teile der Klasse werden von Coaches angeleitet. Demonstriere alle neuen Elemente, bevor die Athleten diese ausführen. Gib den Athleten Aufforderungen, damit diese in jedem Abschnitt bessere Positionen erreichen.

0:00-0:03

WHITEBOARD (3 MINUTEN)

- Coaches erklären das Workout, den beabsichtigten Stimulus und die detaillierte Aufstellung (siehe oben).

0:03-0:08

ALLGEMEINES WARMUP (5 MINUTEN)

- 3 Runden von:
 - 30-m Bear Crawl
 - 9 Kniebeugen ohne Gewicht (jede Runde verschmälern die Athleten den Stand)
 - 3 Pike Liegestütze (jede Runde heben die Athleten die Hüfte höher)
 - 3 strikte Klimmzüge (ggf. mit Gummibändern)

0:08-0:16

HANDSTAND LIEGESTÜTZE SPEZIFISCHES WARM-UP (8 MINUTEN)

Athleten die skalieren müssen, sollen in einer Pike-Position von der Box aus arbeiten. Je senkrechter der Torso zum Boden ist und je weiter die Hände von der Box entfernt sind, desto schwieriger ist es.

- 30 Sekunden Handstand halten
 - Achte auf: offene Schulterposition oben
- 3 negative Handstand-Liegestütze
 - Achte auf: Dreiecksposition von Kopf und Hand am Boden
- 3 strikte Handstand-Liegestütze
 - Achte auf: neutrale Wirbelsäule
- 3 Schwung-Handstand-Liegestützen (Skalierung: 3 strikte Wiederholungen)
 - Achte auf: Zeitpunkt des Drückens in Relation zum Schwung

0:16-0:23

EINBEINIGE KNIEBEUGEN SPEZIFISCHES WARM UP (7 MINUTEN)

Athleten, die skalieren müssen, sollen Kniebeugen mit einem Bein auf eine Box machen. Die Box muss so hoch sein, dass der Athlet kontrolliert mit dem Körper nach unten gehen und wieder aufstehen kann (kein Momentum). Wer einbeinige Kniebeugen beherrscht, kann den Schwierigkeitsgrad mit einem PVC-Rohr oder einer leichten Trainingsstange überkopf erhöhen.

- 12 Kniebeugen mit engem Stand
 - Unterrichte: Es wird toleriert, dass Athleten ihre Füße weit nach innen bringen, so lange sie ihre Fersen auf dem Boden lassen und beim vollen Bewegungsumfang bleiben.
- 12 einbeinige Kniebeugen, rechts
 - Erlaube den Athleten, die Boxhöhe nach Bedarf während der Wiederholungen zu wechseln.
 - Achte auf: Fersen am Boden während des gesamten Bewegungsumfangs
- 12 einbeinige Kniebeugen, links
 - Erlaube den Athleten, die Boxhöhe nach Bedarf während der Wiederholungen zu wechseln.
 - Achte auf: Fersen am Boden während des gesamten Bewegungsumfangs

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

0:23-0:27

KLIMMZUG SPEZIFISCHES WARM-UP (4 MINUTEN)

- 20 Sekunden hängen mit weitem Griff
 - Achte auf: neutrale Wirbelsäule beim Hängen
- 20 Sekunden hängen mit engem Griff
 - Achte auf: neutrale Wirbelsäule beim Hängen
- 12 Kippschwünge
- 12 Klimmzüge (mit Gummiband, wenn nötig)

0:27-0:30

PAUSE UND LOGISTIK (3 MINUTEN)

- WC-Pause
- Erinnere die Athleten daran, dass sie während des Workouts zusätzlich skaliert werden könnten.
- Gehe mit jedem Athleten die Skalierungsmöglichkeiten durch.
- Sicherheitscheck: Stelle sicher, dass die Athleten genügend Platz haben, um sich zwischen den Stationen zu bewegen. Stelle sicher, dass während der Klimmzüge keine Boxen unter den Athleten sind.
- Gehe noch einmal das Workout, den Ablauf und die Sicherheitshinweise durch.

0:30-0:50

WORKOUT: STARTEN BEI :30 (20 MINUTEN)

Gib den Athleten Aufforderungen damit diese bei sauberer Technik bessere Leistungen erbringen. Skaliere das Workout weiter nach Bedarf.

- Der Fokus liegt weitgehend auf der Erhaltung des gesamten Bewegungsumfangs in allen Bewegungen unabhängig von der Skalierungsoption.
 - Handstand-Liegestütz: Die Schultern sind in der höchsten Position offen und die Ellenbogen durchgestreckt.
 - Einbeinige Kniebeuge: Die Hüftfalte muss bei denen, welche den Bewegungsumfang nicht skalieren, auf der arbeitenden Seite, unterhalb des Knies sein.
 - Für die Athleten, die Boxen benutzen, vor allem bei denen, welche oberhalb von Parallel sind, muss sichergestellt sein, dass jede Wiederholung kontrolliert ist.
 - Klimmzug: Kinn oben klar über die Stange, Ellenbogen unten durchgestreckt

0:50-0:60

COOLDOWN (10 MINUTEN)

- Equipment wegräumen und sauber machen, soweit notwendig.
- Langsam 400 m laufen
- Eine Minute an der Klimmzugstange hängen (mit den Füßen auf dem Boden, falls nötig; einzelnen Sekunden können zu einer Minute akkumuliert werden).
- Notiere die Punktzahlen, würdige neue persönliche Rekorde und gib allen ein High Five!

Klassenpläne: Beispiele, Forts.

SKALIERUNG DES WODS: MARY

WORKOUT

Mary

So viele Runden wie möglich in 20 Minuten:

5 Handstand Liegestütze

10 einbeinige Kniebeugen (abwechselnd)

15 Klimmzüge

Punktzahl: absolvierte Runden und Wiederholungen

DIESES WOD SKALIEREN

Dieses Workout ist ein klassisches Benchmark-Workout, welches es dem Coach und dem Athleten ermöglicht, den Fortschritt zu beurteilen. Mary ist ein Triplet aus Drück-, Kniebeugen- und Zug-Bewegungen aus dem turnerischen Bereich und Coaches sollten von deren Athleten 8 oder mehr Runden erwarten.

Ein, zwei oder alle Elemente dieses Workouts können hinsichtlich Volumen oder Gewicht modifiziert werden. Coache sind angehalten, nach eigenem Ermessen anspruchsvolle aber machbare Ersatzübungen für ihre Athleten zu suchen.

ANFÄNGER

So viele Runden wie möglich in 20 Minuten:

10 Sekunden Handstand halten

10 einbeinige Kniebeugen (abwechselnd) mit einer Box

10 strikte Klimmzüge, mit Gummiband

- Die Handstand-Liegestütze wurde zu „Handstand halten“ an der Wand geändert. So kann Kraft im Oberkörper aufgebaut werden und der Athlet lernt die invertierte Position kennen.
- Die einbeinige Kniebeugen werden mit einer Box unterstützt.
 - Wähle eine Box-Höhe, welche die Kontrolle (kein Momentum) über die vollständige Bewegung hinweg, erlaubt.
 - Diese Anpassung könnte in einem verkürzten Bewegungsumfang resultieren, was aber akzeptabel ist wenn der Athlet hier an der Grenze seiner Kräfte ist.
- Die Klimmzüge werden auf 10 Wiederholungen reduziert und durch strikte Klimmzüge mit Gummiband ersetzt. Die Kraft des Bandes sollte es möglich machen, zumindest ein paar Runden ohne Pause zu beenden.

MITTELSTARKE ATHLETEN

So viele Runden wie möglich in 20 Minuten:

5 Handstand Liegestütze, gebückt (Pike) von einer Box

10 einbeinige Kniebeugen (abwechselnd), mit Gummiband

10 Klimmzüge

- Die Handstand-Liegestütze wurde zu Wiederholungen, gebückt (Pike) von einer Box, modifiziert. Der Athlet sollte, bevor das Workout anfängt, eine gebückte Position finden, die es ihm erlaubt, 5 „perfekte“ Wiederholungen (Bewegungsumfang und Positionierung) durchzuführen.
 - Wenn man die Hände weiter von der Box weg bewegt, erhöht sich die Schwierigkeit.
 - Den Torso aufrechter, in Relation zum Boden, zu positionieren, erhöht die Schwierigkeit.
- Die einbeinigen Kniebeugen werden mit einem Gummiband unterstützt. Lege anstelle einer Langhantel ein Band horizontal in die J-Cups eines Squat Racks. Der Athlet führt die einbeinigen Kniebeugen mit dem Band unter den Hüften aus.
 - Man fängt mit dem Band, ungefähr auf Hüfthöhe an. Die Höhe der J-Cups (und somit des Bandes) zu reduzieren, erhöht die Schwierigkeit.
 - Die Dicke des Bandes zu reduzieren erhöht die Schwierigkeit.
- Die Klimmzüge werden auf 10 Wiederholungen reduziert. Mittelstarke Athleten können oft Klimmzüge machen, aber die gesamte Anzahl von 15 Wiederholungen pro Satz wird oft zu viel sein, um den Athleten weiter in Bewegung zu halten.
 - Idealerweise werden die Klimmzug-Sätze nur einmal pro Runde unterbrochen.

WIE GEHT ES WEITER?

Der Level 2-Kurs ist ein Kurs für Fortgeschrittene, der die Coaching-Fähigkeiten des Trainers entwickelt. Die Trainer sollten den Kurs mit einem individualisierten Feedback verlassen, welches sofort angewendet werden kann, um die Fitness und die Erfahrungen ihrer Klienten zu verbessern. Sie sollten auch eine erhöhte Achtsamkeit mitnehmen, im Bezug auf das „Wie“ und „Wo“ sich diese selbst auf lange Sicht entwickeln können.

Nach dem Kurs müssen die Trainer ihr Handwerk weiterführen, indem sie Andere trainieren. Es ist die praktische Erfahrung in Echtzeit, die das beste Lernumfeld bietet. Trainer sollten sich bei anderen Kursen anmelden, sich jedes Wissen aneignen, das mit Fitness zu tun hat, und in ihre Klienten investieren. CrossFit bietet eine Vielfalt an [Online-Kursen](#) und [Weiterbildungskursen](#) an. Die Trainer sollten sich das Kursmaterial regelmäßig ansehen und sich beim Coachen selbst filmen, um ihre Stärken und Verbesserungsmöglichkeiten erneut zu ermitteln.

Nach Abschluss des Kurses mit persönlicher Anwesenheit und der anschließend zu absolvierenden Online-Prüfung (nähere Informationen siehe [Level 2-Teilnehmerhandbuch](#)) wird jedem Trainer die Bezeichnung CrossFit Level 2 Trainer (CF-L2) verliehen. Diese Bezeichnung kann im Lebenslauf oder in der persönlichen Biographie verwendet werden. Die CF-L2-Bezeichnung und das Level 2 Trainerzertifikat gelten für fünf Jahre nach Beendigung des Kurses. Um die Bezeichnung weiterhin führen zu dürfen, müssen Trainer den zweitägigen Kurs erneut absolvieren und die aktuellen Anforderungen des Level 2 Zertifikats erfüllen oder sich für eine höherrangige Bezeichnung qualifizieren.

Die beiden Zertifikationen [Certified Level 3 Trainer \(CF-L3\)](#) und [Certified Level 4 Coach \(CF-L4\)](#) sind für erfahrene CrossFit-Trainer gedacht. Für diese Titel gibt es keinen Kurs. Bei der entsprechenden Beurteilung kann man nur bestehen oder durchfallen. Sie sind eine Möglichkeit für CrossFit Trainer, einen hohen Kompetenzgrad nachzuweisen und sich selbst in der CrossFit Community darzustellen.

Die Bewerbungsanforderungen für den Level 3 beinhalten den Abschluss der Kurse von Level 1 und Level 2 und mindestens 750 Stunden Erfahrung im CrossFit Coaching. Der Level 4 kann nach dem Erwerb des Level 3 versucht werden und ist eine leistungsorientierte Bewertung des Gruppen-Coachings. Er ist für die erfahrensten CrossFit Trainer, die seit mehreren Jahren in einem Gruppenumfeld coachen. Weitere Informationen über die Zertifizierungen können auf unserer [Website](#) und unter [Häufig gestellte Fragen](#) eingesehen werden.