

Inhalt

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

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