

## WS 1703 – 4XF Outdoor FitCamp / Christoph Weber:

Inzwischen gibt es in zahlreichen deutschen Städten Kurse unter dem Namen Urban Fitness. Es ist ein neues, extrem effizientes Outdoortraining in kleinen Gruppen. Das Training kann unter anderem auf allen Plätzen der Stadt und in Parks stattfinden, ohne dass weitere Hilfsmittel eingesetzt werden müssen. Bänke, Treppen, Geländer, Hügel/Berge, Gräben, Baumstämme und vieles mehr, was das urbane Umfeld zu bieten hat, werden genutzt.

Als eine Variante der „Urban Fitness“ kann das 4XF Outdoor FitCamp betrachtet werden, welches ebenfalls draußen auf öffentlichen Grünanlagen oder Plätzen stattfindet. Hier werden neben den Möglichkeiten, die das urbane Umfeld bietet, zusätzlich weitere Hilfsmittel, wie z.B. Seile, Hanteln, Medizinbälle, Tubes etc., eingesetzt.

Eine 4XF Outdoor FitCamp-Kurseinheit umfasst meist 60-90 Minuten und hat einen einheitlichen Aufbau, der sich bei jedem Trainingstermin wiederholt. In jeder Kurseinheit werden alle motorischen Fähigkeiten angesprochen und trainiert. Die Kurseinheit ist in sieben Phasen gegliedert:

4XF Outdoor FitCamp-Kurseinheit		
1.	Aufbau, Begrüßung und Motivation	2-4 min
2.	Mobilisation (Mobility)	3-6 min
3.	Dynamisches Aufwärmen (Warm-up)	5-13 min
4.	Teamspiel	5-12 min
5.	Zirkeltraining	38-43 min
6.	Lockerung/Dehnung	5-8 min
7.	Abschluss und Teamgeist	2-4 min

### Welche Rahmenbedingungen gibt es beim Outdoor Sport zu berücksichtigen?

#### Gruppengröße

Die Empfehlung für die Gruppengröße beim Outdoor Training muss natürlich an das Angebot angepasst werden. Gehen wir vom 4XF Outdoor FitCamp aus, ist eine Größe von 12-15 Teilnehmern optimal. Mehr als 20 Personen würde ich niemandem raten, weil es dann kaum noch möglich ist individuelle Korrekturen und Anpassungen zu geben. Auch ist es schwer bei mehr als 20 Teilnehmern noch persönlich die Leute zu kennen und eine gute Beziehung aufzubauen. 12-15 Teilnehmer kennt man nach kurzer Zeit und kann dann gezielt auf die Bedürfnisse der TN das Training anpassen, sie motivieren, unterstützen und beraten.

#### Rolle des Trainers

Als Trainer ist es wichtig, dass wir unsere Teilnehmer im Blick haben und ggfs. ihre Bewegungsausführungen korrigieren. Des Weiteren sollten wir sie unterstützen (z.B. bei Einschränkungen), beraten (z.B. hinsichtlich der Intensität einer Übung) und motivieren (dass sie in einer angemessenen Intensität trainieren). Als Trainer mache ich nicht mit, sondern kümmere mich um meine Teilnehmer. Unser Training ist wann anders. ;-)

#### Auswahl der Trainingsstätte

Optimal ist ein Park mit einer großen Rasenfläche von mindestens 10\*20 m große Rasenfläche, mit einem Fußweg herum, Parkbänken, Bäumen und Lampen.

Grundsätzlich sollten aber gewisse Mindestanforderungen erfüllt sein:

- Der Untergrund sollte so eben sein, dass Lauf- und Sprungübungen ohne Gefahr durchführbar sind.
- Der Untergrund sollte so beschaffen sein, dass Bodenübungen möglich sind.
- Die Trainingsfläche sollte so gelegen sein, dass bei Nutzung von Musik zur Motivation keine Anwohner sich belästigt bzw. gestört fühlen.

- Die Trainingsfläche sollte so gelegen sein, dass sie zwar öffentlich gut sichtbar ist, es aber zu keinen Kollisionen mit Fußgängern oder Radfahrern kommen kann.
- Die Trainingsfläche sollte so beschaffen sein, dass auch bei schlechtem Wetter, wie Regen, Schnee, Wind oder Eis ein Training möglich ist.
- Optimaler Weise ist die Trainingsfläche morgens und abends ausgeleuchtet.
- Am Rand der Trainingsfläche wäre es gut, wenn sich Bäume, Schilder, Laternen, Geländer oder Ähnliches befinden, an denen sich Trainingsgeräte wie Superbänder oder Slingtrainer zwischen Boden bis über Kopfhöhe anbringen lassen.
- Bei der Auswahl der Trainingsfläche ist darauf zu achten, dass Sie gut zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar ist. Es sollten sich aber auch Parkplätze in der Nähe befinden, da neben den Teilnehmern vor allem auch der Trainer mit dem Auto anreisen und die benötigten Materialien zum Trainingsplatz transportieren muss.
- Neben der Rasenfläche ist es empfehlenswert am Rand auch eine kleinere Fläche mit härterem Untergrund zu haben (z.B. einen Weg), da man dort z.B. besser Seilsprünge durchführen kann oder andere Übungen.

Viele Parks und öffentliche Grünflächen sind explizit für den Sportbetrieb freigegeben durch die Gemeinden und Städte, weil dadurch unter anderem der Mehrwert erhöht wird. Dennoch empfehle ich einmal vorher bei dem zuständigen Ordnungs- und Grünflächenamt das Training anzumelden.

Es ist ratsam vor jedem Training die Trainingsfläche auf Gefahren zu prüfen, wie z.B. Glasscherben oder Verunreinigungen, wie z.B. Hundekot. Dies kann vorab als gemeinsame Aktion erfolgen.

### Wetter

„Es gibt kein schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung!“

Es kann bei jedem Wetter trainiert werden, es muss nur auf die Kleidung geachtet werden und ggfs. minimal das Training angepasst werden. Natürlich gibt es Ausnahmen, wie z.B. Gewitter, Hagel, Starkregen oder extreme Kälte bzw. extremer Schneefall – immer dann wenn die Gesundheit der Teilnehmer gefährdet ist, muss das Training ausfallen oder doch an einen Ausweichort ausgewichen werden.

Ist das Wetter jedoch regnerisch und kalt, bieten sich eher läuferisches Training mit integrierten Übungen an, um ein Auskühlen zu vermeiden. Auch bei Schnee oder matschigem Untergrund ist dies eine gute Lösung.

### Die Ausrüstung der Teilnehmer

Im Outdoorbereich empfiehlt sich atmungsaktive Synthetikmaterialien, auch bei der Unterwäsche. Von Baumwolle ist abzuraten, da diese nass, schwer und kalt auf der Haut liegt und dann bei Wind und Regen der Körper sehr schnell auskühlen kann.

Bei kaltem Wetter wird das Zwiebschalenprinzip empfohlen mit mehreren Schichten aus atmungsaktiver Kleidung. Bei der oberen Schicht sollten ihr darauf achten, dass diese auch wind- und wasserfest ist.

Bei sehr warmen und sonnigem Wetter ist zudem auf Sonnenschutz zu achten.

Die Teilnehmer sollten auch genügend Wasser dabei haben und ggfs. ein Handtuch.

### Material:

Grundsätzlich kann man sämtliches Material, welches auch in der Halle genutzt wird, ebenso auch draußen verwenden. Es muss nur immer abgewägt werden, ob man dies auch alles schleppen und transportieren will. ;-)

Ein Tipp: Beim Zirkeltraining, wie es im Outdoor FitCamp vorgesehen ist, wird das Material nur für eine Station benötigt und nicht für die Anzahl der TN, daher nutze ich persönlich gerne die Methode des Zirkeltrainings, wenn ich schwerere Geräte einsetze. 😊

Ansonsten sind nach 19 Uhr Spielplätze super, dort ist eine Menge an Material vorhanden, welches genutzt werden kann. Zum Beispiel sind Schaukeln gut einzusetzen, wie ein Schlingentrainer. Kinder haben aber immer Vorrang auf Spielplätzen.