

Functional Outdoor Training

Was sind Bewegungsmuster des Menschen & welche Übungen können abgeleitet werden?

1. Squat (Kniebeuge)

Die Fähigkeit, die Hüfte tief abzusenken, während der Oberkörper aufrecht bleibt. Hier liegt der Fokus auf der Kraft der Quads und der Mobilität im Sprunggelenk.

- **Outdoor-Übungen:** Air Squats, Jump Squats, Pistol Squats (an einem Baumstamm festhalten), Goblet Squats (mit einem schweren Stein).

2. Hinge (Hüftdominante Bewegung)

Im Gegensatz zum Squat schiebt die Hüfte hier weit nach hinten (wie beim Türenschießen mit dem Po). Die Belastung liegt auf der "Posterior Chain" (Rückenstrecker, Po, Beinrückseite).

- **Outdoor-Übungen:** Deadlifts (mit Baumstämmen), Kettlebell Swings, Broad Jumps (Weitsprung aus dem Stand), Single Leg RDL (Einbeiniges Kreuzheben auf unebenem Boden).

3. Lunge (Ausfallschritt)

Einbeinige Bewegungen, die Stabilität und Balance erfordern. Sie simulieren das Gehen, Laufen oder Treppensteigen.

- **Outdoor-Übungen:** Walking Lunges über eine Wiese, Step-ups auf eine Parkbank, Bulgarian Split Squats (hinterer Fuß auf einem Baumstumpf).

4. Push (Drücken)

Widerstand vom Körper wegdrücken – entweder horizontal oder vertikal.

- **Outdoor-Übungen:** Liegestütze (Hände erhöht an einer Bank für Einsteiger), Dips an einer Mauer, Military Press (mit einem schweren Ast).

5. Pull (Ziehen)

Widerstand zum Körper heranziehen. Essenziell für eine gesunde Haltung und einen starken Rücken.

- **Outdoor-Übungen:** Klimmzüge an einem Ast, Inverted Rows (waagerechtes Rudern an einem Geländer oder Reck), Einarmiges Rudern mit einem Stein.

6. Rotation / Anti-Rotation

Die Fähigkeit, den Oberkörper gegen den Unterkörper zu drehen – oder (oft wichtiger) der Rotation des Rumpfes zu widerstehen, um die Wirbelsäule zu schützen.

- **Outdoor-Übungen:** Woodchoppers (mit einem Stein), Russian Twists, einarmiges Tragen (Koffer-Tragen), Schattenboxen.

7. Gait (Gang / Fortbewegung) / Herz-Kreislauf

Die Kombination aus Koordination, Ausdauer und Kraftübertragung beim Gehen, Laufen oder Tragen von Lasten.

- **Outdoor-Übungen:** Sprints, Farmer's Walk (schwere Gegenstände über eine Distanz tragen), Bärenang (Bear Crawl) durch den Sand oder über Gras.

! Hinweis: Für die Organisation eignet es sich, Lungen & Kniebeuge in einer Kategorie "Beine/Gesäß" zusammenzufassen.

Organisation des Kurses

Erwärmung:

- Lockeres Einlaufen im Gelände (Muster: Gait), dabei Arme kreisen, Hopselauf, Anfersen.
- Dynamisches Dehnen & Gelenkmobilisation (World's Greatest Stretch, tiefe Hocke halten, Standwaage für den **Hinge**).

Hauptteil:

- 6 Stationen mit den Bewegungsmustern
- Belastungszeit: 50 Sekunden
- Pause: 10 Sekunden
- 2-4 Runden

Challenge:

- Bring Sally Up, Leitersystem

Cool-down

- Lockeres Ausschütteln.
- Statisches Dehnen der großen Muskelgruppen (Brust, Hüftbeuger, Wade).
- Zusammenfassung der Learnings: "Welches Muster war heute am anspruchsvollsten?"
