

Beim TV 1907 Kleingemünd

Teilnehmer zwischen 20 und 60 Jahren: Erste 4XF Games in Neckargemünd

Der TV 1907 Kleingemünd hatte zu den ersten 4XF Games im Rhein-Neckar-Kreis eingeladen und 12 Einzelstarter sowie sechs Teams zu je drei Personen hatten sich angemeldet.

Nach einem 400-Meter-Lauf im Stadion trudelten die ersten Teilnehmer schon ziemlich ausgepumpt ein und hatten gleich die nächste Trainingseinheit zu absolvieren: Auf- und Abspringen mit beiden Füßen auf einem großen Lkw Reifen oder ein Kettlebell mit dem Arm vom Boden in die Höhe schwingen. Andere Teilnehmer vollführten an diesem Tag Klimmzüge, Burpees (Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Streck sprung), Leg raises oder Planks (Unterarmstütz) und anderes mehr. Die Wiederholungen waren vorgegeben – wer am schnellsten die Übung absolvierte, worüber die Schiedsrichter wachten, heimste die größte Punktzahl ein. Gewinner der 4XF Games im Kurt-Schieck-Stadion war am Ende der Teilnehmer beziehungsweise das Team, das die gestellten Fitnessübungen (WOD-Work of a Day) am schnellsten absolvierte.

Neues Konzept

Die organisatorischen Fäden des Turniers zog Maike Grutza, die im TV 1907 seit drei Jahren Tabata-Training, ein vielseitiges Programm zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordination, verbunden mit jeder Menge Spaß, anbietet.

Der deutsche Turnerbund (DTB) hat mit „4XF“ ein eigenes Functional-Training-Programm entwickelt, das sich am amerikanischen „Cross-Fit“ orientiert. Hieß es früher in der Turnbewegung frisch, fromm, fröhlich, frei, erinnerte Erika Höfer, Ehrenvorsitzende des TV Kleingemünd, die sich mit anderen Helfern um das Drumherum und die Bewirtung der 4XF Games kümmerte, stehen die vier „F“s heute angliert für fundamental, functional, fast und fascinating.

Training der gesamten Muskulatur

Die Idee dazu wurde während der Pandemie mit dem Ziel entwickelt, ein Training ohne viel Equipment durchzuführen und hauptsächlich mit dem eigenen



Übung mit der Kettlebell – im Hintergrund das 4XF Gerät.

Körpergewicht zu trainieren. Anstatt einzelner Muskeln steht das Zusammenspiel der Muskulatur im Vordergrund. Die Kombination aus Kräftigung, Beweglichkeit, Ausdauer und Balance macht das Training anstrengend und zugleich abwechslungsreich. Die 4XF Games bieten im „Battle“ gegeneinander die Möglichkeit, einen Wettbewerb auszugetragen. Grutza erklärte den Teilnehmern des Teamwettbewerbs, welche Übungsfolge in der zweiten Runde zu absolvieren war, wie die Übungen ausgeführt und wie viele Wiederholungen geleistet werden müssen. Die Dreier-Teams mit den Namen Kampf-Kolibris, Triple Trouble und The Fantastic Red Ones starteten in der Kategorie Standard (Geübte) im Wettbewerb gegeneinander. Aber auch für Einsteiger (Scaled) gab es eine Wertung und einen Übungspool.

Aus München angereist

Auf der Tartanbahn vor der Tribüne stand ein professionelles 4XF Gerät, an dem kombiniert verschiedene Übungen absolviert werden konnten; aus dem Lautsprecher erklang dazu motivierende Trainingsmusik. Am Ende zeigte sich jeder stolz über seine Leistung und dank der Sponsoren konnten bei der Siegerehrung attraktive Preise überreicht werden. Die Teilnehmer im Alter zwischen 20 bis 60 Jahren kamen übrigens aus ganz Deutschland. „Wir hatten sogar eine Anmeldung aus München“, sagte Maike Grutza, die als interessierten Gast auch Bürgermeister Frank Volk begrüßen konnte. (du)



Auf und Ab am Lkw Reifen.



Maike Grutza vom TV 1907 Kleingemünd leitete zu den Übungen an. Fotos: du