



Foto: BTB

## Die 4XF Games: Ein Battle mit vielen Fragezeichen

Die 4XF Games sind schon einige Zeit im Portfolio des Badischen Turner-Bundes. Bereits beim Landesturnfest 2018 in Weinheim waren sie Teil der GYMWELT-Area, genauso beim Landesturnfest 2022 in Lahr. Aber auch außerhalb von Großveranstaltungen fanden auf Landes- und Vereinsebene 4XF Games statt. Dennoch werfen sie immer wieder Fragen auf: Was steckt dahinter, wer ist die Zielgruppe und was bringt es dem Verein? Ein Interview mit der Ressortleiterin Fitness- und Gesundheitssport Susanne Gertz.

*Im Zusammenhang mit den 4XF Games fällt regelmäßig der Begriff des Crosstrainings. Was wird dabei trainiert?*

Das Crosstraining zielt auf Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination.

*Wo kann man trainieren?*

In der Halle oder draußen, was es gerade vor dem Hintergrund begrenzter Hallenzeiten so attraktiv macht.

*Für wen ist es geeignet?*

Da das Workout im Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann, eignet es sich vom Einsteiger bis hin zum „Profi“. So kann jedes Fitness-Level bedient werden.

*Ist Crosstraining gesund?*

Ja, durch das regelmäßige effektive Training kann die Lebensqualität und das Selbstwertgefühl deutlich verbessert werden.

*Wie läuft das Training ab?*

60 Minuten Trainingszeit beinhalten ein Warm-up, ein WOD (Work-out oft the Day) und ein Cool-down.

*Was ist ein WOD?*

Für das WOD werden verschiedene Übungen aus einem Exercise-Pool ausgesucht. Diese Übungen lassen sich einfach an das Fitnesslevel der Gruppe oder des Einzelnen anpassen.

*Welche Geräte braucht man für das Crosstraining?*

Das Training kann mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt werden. Sind Geräte gewünscht, ist vieles in der Halle zu finden, womit Abwechslung ins Training gebracht werden kann: Kästen, Hanteln, Medizinbälle, Bänke, Ringe, Seile etc. Wem das nicht reicht oder wer beispielsweise publikumswirksam 4XF Games veranstalten will, der kann sich auf der BTB-Geschäftsstelle ansprechendes Equipment leihen, vom Rig inkl. Wallball-Targets bis hin zu Langhanteln.

### Warum ist es für den Verein interessant?

Zum einen findest du, wie oben beschrieben, in deiner Sporthalle alles, was du für das Training brauchst. Zum anderen ist es ein ansprechendes Angebot für junge Erwachsene, um sie im Verein zu halten bzw. neue Mitglieder zu gewinnen. Darüber hinaus ist es, wie bereits erwähnt, auch gut in der Natur umzusetzen und beansprucht keine Hallenzeiten.

### Was sind die 4XF Games?

Die 4XF Games sind die Wettkampfform des Crosstrainings. Für diesen Wettkampf wird ein WOD erstellt, das die Athleten erst

kurz vor Wettkampfbeginn erfahren. Das erhöht den Überraschungs- und Spaßfaktor. Die Games werden unter anderem bei den Landesturnfesten angeboten. Sie bieten die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten zu messen, auszutauschen und vor allem Spaß zu haben und sich gegenseitig zu pushen.

### Gibt es Fortbildungen dazu?

Um das Thema erfahrbarer zu machen, wird es in die Trainer C und B Fitness/Gesundheit Ausbildung und einige Fortbildungen integriert. Weitere Fortbildungen sind in Planung.

S. Gertz, B. Schubert

### SENIORENFREUNDLICHER TSV: HERZLICH WILLKOMMEN!

Wir freuen uns, neue Vereine mit dem Zertifikat Seniorenfreundlicher TSV auszeichnen zu dürfen und begrüßen folgende Vereine neu im Netzwerk:

TSG Ketsch

TuS Hügelshiem

TV Schriesheim

TB Germ. Reilingen

TSV Ubstadt

TV 1892 Friedrichsfeld

TV Radolfzell

TV Schwetzingen

TV Überlingen

TSG 78 Heidelberg

TV Edingen

LSV Ladenburg

## Equipment für Fitness- Battles

Verleih von Rig,  
Langhantel etc.  
für attraktive  
Workouts

© Bildquelle: BTB

