



Obstacle Course Racing TrainingAnregungen für Lehrer und Trainer



Diese Materialsammlung wurde erarbeitet und herausgegeben von:

Obstacle Course Racing Association (OCRA) Germany e.V. An der Schlossleite 5 | 95182 Döhlau www.ocra-germany.de

INHALT

Einführung		3
Was ist OCR		4
Zielgruppe dieser Sammlung		6
Trainingseinheiten – Beispiele		8
	Hindernistraining – Dauermethode	9
	Kraftzirkel	10
	OCR-spezifisches Intervalltraining	11
	Intensives Intervalltraining	16
	Extensives Intervalltraining	17
	Fahrtspiel	18
	Kurztraining Kraft	20
Hindernisse für die Sporthalle		21
	Balanceball	23
	Wackelbank	24
	Boulderwand	25
	Mattentunnel	26
	Low Rig 1	27
	Low Rig 2	28
	Rope Climb	29
	Schwung über die Matte	30
	Rig	31
	Ballwurf	32
	Kastensprung	33
	Over Under	34
	Wall Run	35
	Mattenmauer	36

EINFÜHRUNG

Als OCRA Germany haben wir es uns zum Ziel gesetzt, die Qualität des Obstacle Course Racing in Deutschland zu steigern.

Dazu unterstützen wir Sportler, Vereine und Veranstalter in ihren Bemühungen um den noch vergleichsweise jungen, aber sehr dynamisch wachsenden Sport.

(Gründungsstatement OCRA Germany e.V.)

Mit der Gründung der Obstacle Course Racing Association (OCRA) Germany als Verband für den deutschen Hindernislaufsport wurde ein zentraler Anlaufpunkt für ambitioniertes Obstacle Course Racing (OCR) in Deutschland geschaffen. Ziel der OCRA Germany ist die grundlegende Etablierung von Standards und Rahmenbedingungen sowie Trainingsangeboten in der Breite, um damit eine flächendeckende Grundlage für den OCR in Deutschland zu legen.

OCR ist eine der vielseitigsten Sportarten und fordert den ganzheitlichen Athleten. Der Sport vereint Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Balance ebenso wie Kraft und Kraftausdauer. Ebenso bedienen sich OCR-Trainings verstärkt Mobilisierungs- und Dehnübungen. Damit minimiert OCR die Gefahr einseitiger Trainingsbelastungen zulasten der gesunden Körperentwicklung und beugt aufgrund der vielseitigen Trainingsreize ebenso Verletzungen vor.

Gerade im Jugendtraining stellt OCR damit eine geeignete Alternative dar, um die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ganzheitlich und nachhaltig zu fördern. Die abwechslungsreichen Trainingselemente können zudem um Elemente aus anderen Sportarten wie Bouldern/Klettern, Laufen/Trailrunning und Kraftsport/Fitness erweitert bzw. in entsprechende Trainingspläne aufgenommen werden. Damit sind OCR-Trainings nicht nur ganzheitlich und abwechslungsreich, sondern eignen sich als Komplementärtrainings hervorragend für Sportler anderer Sportarten zur Erhaltung und zum Ausbau der Grundfitness.

Die OCRA Germany schafft hierfür nachhaltige Ideen, Konzepte und Formate, die sich leicht in Unterricht bzw. Freizeitgestaltung integrieren lassen.

Zu den Fortbildungen der OCRA Germany: www.ocra-germany.de/fortbildungen

WAS IST OCR?



Entstanden 1987 in England, vereinte das moderne Obstacle Course Racing (OCR) ursprünglich Elemente aus dem Training militärischer Spezialeinheiten mit Crossläufen. Ziel dieser oft unter winterlichen Bedingungen stattfindenden Veranstaltungen war es, eine Laufstrecke gespickt mit (vor allem natürlichen) Hindernissen zu überwinden. Dazu gehörten steile Anstiege, Wasser- und Tauchhindernisse, enge Röhren, Palisaden und Gerüste. Aus diesem Extremsport entwickelten sich unterschiedliche Formate für Freizeitsportler und ambitionierte Athleten. Heute steht ein Mix aus natürlichen und z.T. technisch anspruchsvollen künstlichen Hindernissen im Vordergrund.

Die verschiedenen Veranstaltungsformate legen unterschiedliche Schwerpunkte und bieten damit einer Vielzahl an Menschen Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. So entwickelte sich in den vergangenen Jahren eine rasant wachsende Sportart. Bereits 2013 übertraf die Anzahl der Teilnehmer an OCR-Wettkämpfen die derjenigen, die Marathons oder Halbmarathons bestritten. Die Bandbreite der Veranstaltungen reicht von

technisch anspruchsvollen, dafür kurzen, "Ninja"-Parcours über 5 bis 10 km lange Distanzen bis hin zu Ultradistanzen und 24-Stunden-Läufen unter extremen klimatischen Bedingungen. Gleichzeitig haben sich Formate für Kinder und Jugendliche, für reine Freizeitsportler, aber auch für ambitionierte Athleten entwickelt. So bestehen derzeit Gespräche zwischen dem OCR-Weltverband FISO und dem IOC, um OCR als Disziplin in den Kanon der Olympischen Spiele aufzunehmen.

Durch die Vielseitigkeit der Hindernisse fordert OCR einen ganzheitlichen Athleten. Damit gehört auch das Training der Obstacle Racer zu den vielseitigsten und abwechslungsreichsten. Denn die Anforderungen, die die jeweiligen Läufe an die Athleten stellen, variieren stark. Legen einige Rennen den Fokus vor allem auf den läuferischen Aspekt, so dominieren in anderen technisch anspruchsvolle Hindernisse. Um dieser Vielfalt an Herausforderungen gerecht zu werden, muss das Training möglichst unterschiedliche Reize setzen und entwickelt damit eine Vielfalt, die von anderen Sportarten nicht erreicht wird.



ZIELGRUPPE DIESER SAMMLUNG

Diese Sammlung beinhaltet unterschiedliche Trainingsmethoden und Vorlagen für Hindernisse in einer Sporthalle. Damit eignet sie sich nicht nur für die Vorbereitung auf OCR-Wettkämpfe. Vielmehr kann sie auch für den Schulsport bzw. als Komplementärtraining in anderen Sportarten eine Bereicherung des Übungsprogramms darstellen.

OCR im Schulsport

Aufgrund des Fokus auf ganzheitliche körperliche Entwicklung eignen sich Elemente des OCR, um Ausdauer und Beweglichkeit der Schüler zu fördern. Um eben dies zu entwickeln muss nicht auf große Blöcke repetitiver Übungen zurückgegriffen werden. Vielmehr kann die Abwechslung und Vielseitigkeit der Übungen dazu beitragen, die Motivation der Schüler zu erhöhen. Eine gut ausgestattete Turnhalle bietet hier ausreichend Möglichkeiten, Übungen aus dem OCR im Schulsport umzusetzen.

OCR in anderen Sportarten

Neben dem Schulsport gibt es zahlreiche weitere Anwendungsmöglichkeiten dieser Sammlung. Insbesondere eignet sich OCR, um bei Ausdauer- und Teamsportarten Grundfitness auszubauen und zu erhalten. OCR-Trainings können beispielsweise gezielt in der Saisonvorbereitung eingesetzt werden, um Ausdauer- und Krafteinheiten zu beleben und neue Reize zu setzen.

OCR für Gesundheitssportler

Abseits des wettkampforientierten OCR steht insbesondere das Teamwork im Fokus des Obstacle Course Racing. Viele Veranstalter gestalten Hindernisse derart, dass sie nur gemeinsam überwunden werden können. Damit kann das gemeinsame Bewältigen eines OCR zum Ziel für eine Gruppe Gesundheitssportler werden. Dank der verschiedenen Trainingsreize und dem Fokus auf den gesamten Körper kann das gemeinsame Training als Vorbereitung auf den Lauf hier die Gesundheit jedes Einzelnen maßgeblich fördern. Hierbei ist jedoch auf ein adäquates Training sowie die richtige Ausführung der Übungen zu achten, bleibt OCR doch trotz allem eine potenziell risikobehaftete Sportart. Hier kommt dem Trainer eine verantwortungsvolle Rolle zu. Wird das Training entsprechend auf die Teilnehmer abgestimmt, stellt OCR mit seinen vielen Möglichkeiten eine gute Möglichkeit dar, Gesundheit, Fitness und Widerstandskraft zu erhalten und zu steigern.





TRAININGSEINHEITEN - BEISPIELE

OCR-Trainings sind aufgrund der enormen Vielfalt von Anforderungen an den Sportler sehr abwechslungsreich und eignet sich damit hervorragend, kurzweilige aber dennoch fordernde Trainingseinheiten zu gestalten. Somit lassen sich spezifische Übungen in die Trainingsabläufe verschiedener Sportarten integrieren, um Kraft, Kraftausdauer und/oder Ausdauer zu trainieren oder einfach Abwechslung zu bestehenden Routinen zu schaffen. Gleichzeitig eignen sich sehr viele Sportarten als Grundlage für den Einstieg ins Obstacle Course Racing.

OCR-Trainings kombinieren teilweise bereits seit langem erprobte Trainingsabläufe aus unterschiedlichen Sportarten – vom Laufen, über Fitnesssportarten bis hin zu Bouldertechniken. Gleichzeitig entwickeln sich innerhalb des OCR spezifische Trainingsabläufe und -methoden. Damit kommt den Trainern im OCR eine gewichtige Rolle zu, um Sportler optimal zu entwickeln, Trainingsmethoden und -praktiken aufeinander abzustimmen und für das jeweilige Ziel zu optimieren. Gleichzeitig spielt auch die Vermittlung kraft- und zeitsparender Hindernistechniken eine gewichtige Rolle um Hindernisse effizient zu bewältigen, aber auch um Verletzungen vorzubeugen.

Die vorliegende Handreichung fasst beispielhaft den Aufbau möglicher Trainingseinheiten zusammen. Diese Einheiten haben sich in der Trainingspraxis bewährt. Die Einheiten werden auf jeweils einer Seite vorgestellt und können damit auch einzeln ausgedruckt bzw. kopiert werden.

HINDERNISTRAINING - DAUERMETHODE

Für diese Trainings wird auf die Geräte einer Turnhalle zurückgegriffen. Dafür werden die Hindernisse in einer Turnhalle aufgebaut und die Reihenfolge des Durchlaufens festgelegt. Als Hindernisse empfehlen sich die in Kapitel "Hindernisse für die Sporthalle" aufgezeigten Möglichkeiten.

ZEITANSATZ

20 - 30 Minuten reine Trainingsdauer

HINWEISE

Grundsätzlich sollten zwei Varianten zur Überwindung jedes Hindernisses gelehrt werden: Zum einen das sichere (damit aber meist langsamere) Überwinden

Zum Anderen eine Zeit sparende (meist jedoch anspruchsvollere) Variante

Um das Training für alle Teilnehmer anspornend und Erfolg versprechend zu gestalten ist es empfehlenswert, alternative Übungen für diejenigen Teilnehmer vorzuhalten, die ein Hindernis nicht bewältigen können

DURCHFÜHRUNG

- Die Hindernisse sind im Innenraum der Halle aufgebaut
- Vor Beginn des Trainings erfolgt ein angeleitetes Aufwärmprogramm
- Die Teilnehmer absolvieren zwei Hallenrunden, indem sie außen an den Hindernissen vorbeilaufen
- Im Anschluss durchläuft jeder Teilnehmer die Hindernisse in vorgegebener Reihenfolge
- Sind alle Hindernisse absolviert, startet der Zirkel erneut mit zwei Hallenrunden
- Zur Vermeidung von Staus empfiehlt es sich, die Teilnehmer einzeln zeitversetzt (ca. 30 Sekunden) starten zu lassen

KRAFTZIRKEL

Mit diesem Zirkeltraining wird der gesamte Körper trainiert. Die 8 Stationen können dabei nach Bedarf angepasst werden. Jeder Teilnehmer absolviert die Übungen im eigenen Tempo.

Zu Beginn des Trainings werden die Übungen besprochen und deren korrekter Ablauf durch den Trainer vorgeführt.

MATERIAL

- · Stoppuhr
- · 2 Langbänke
- 2 Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 2 kleine Kästen
- 1 H

 ütchen
- Wand

DURCHFÜHRUNG

- 3 Sets
- 45 Sekunden Belastung
- 15 Sekunden Pause
- 2 3 Minuten Pause zwischen den Sets

AUFBAU

Die Stationen werden in nachfolgender Reihenfolge im Kreis angeordnet, um Wechselzeiten zwischen den einzelnen Übungen zu minimieren:

- · Langbank: Ruderzug mit Bank
- Turnmatte: Liegestütz
- · Hütchen an der Wand: Wall Sit
- · Turnmatte: Fallschirmspringer
- · Kleiner Kasten: Dips
- Langbank: Wechselsprünge
- Weichbodenmatte: Mattenflip
- Kleiner Kasten: Kastensprünge

OCR-SPEZIFISCHES INTERVALLTRAINING

Bereits mit wenig Equipment lassen sich auf einem normalen Sportplatz viele Elemente trainieren, die im OCR benötigt werden. Dieses Training basiert auf Abwechslung zwischen Lauf- und Krafteinheiten, deren Intensität jeder Teilnehmer für sich selbst festlegt.

Das Trainingsbeispiel nimmt eine Gruppenstärke von max. 8 Personen an und kann durch Hinzufügen von Übungen jederzeit erweitert werden.



Da dieses Training sehr belastend ist, sollte es nur von Geübten ausgeführt werden. Für Einsteiger kann statt der Laufzeiten alternativ eine Rundenzahl festgelegt werden.

MATERIAL

- Stoppuhr
- Schlingentrainer
- Sandsack
- Medizinball (Slamball)
- Springseil
- Hütchen
- Gummiband (Zur Beinfixierung)
- · Holzlatten, ca. 2 m
- Stationskarten (nächste Doppelseite)

AUFBAU

Die Kraftübungen werden an einem zentralen Punkt (Start/Stopp) der Laufstrecke aufgebaut. Auf Sportplätzen bietet sich eine Ecke, bei Laufbahnen der Kurvenbereich an. Die Stationen werden im Kreis angeordnet, um Wechselzeiten zu minimieren. Zur Verbesserung der Orientierung können die Stationskarten ausgelegt werden.

DURCHFÜHRUNG

Das Training wird als Intervalltraining durchgeführt. Je ein Laufintervall wird von einem Kraftintervall begleitet. Das Training startet mit einem langsamen Laufintervall als Erwärmung und endet mit einem lockeren Auslaufen. Geschwindigkeit und Länge der Laufintervalle können beliebig an den Leistungsstand der Gruppe angepasst werden

BEISPIEL TRAININGSAUFBAU FÜR CA. 45 MINUTEN

- 1 km Einlaufen (5:30)
- Kraftübung (1:00)
- 1 km mittleres Tempo (5:00)
- Kraftübung (1:00)
- 0,5 km höheres Tempo (2:20)
- Kraftübung (1:00)
- 1 km mittleres Tempo (5:00)
- Kraftübung (1:00)
- 0,5 km höheres Tempo

- Kraftübung (1:00)
- 1 km mittleres Tempo (5:00)
- Kraftübung (1:00)
- 1 km mittleres Tempo
 - + 4 Sprints à 100 m (4:30)
- Kraftübung (1:00)
- 0,5 km höheres Tempo (2:20)
- Kraftübung (1:00)
- 1 km Auslaufen (5:30)



SPRINGSEIL Station 1

Station 2 BURPEE

2 Hütchen, Holzlatte

Alternativen: Ohne Zwischensprünge, Kreuzdurchschlag,

Springseil springen.

Ausführung:

Springseil Material:

Doppeldurchschlag

In tiefe Hocke gehen, Hände stützen auf dem Boden kurz vor den Füßen, Ausgangspostition: Aufrechter Stand parallel zur Holzlatte Sprung in den Liegestütz, Ausführung:

Holzlatte auf die Hütchen legen

Hütchen aufstellen,

Aufbau:

Material:

Liegestütz ausführen (Brustkorb berührt den Boden),

Mit den Füßen in die Hockposition springen, Strecksprung über die Latte.

Station 3 CARRY

Station 4
HAMPELMANN

Hütchen in aufstellen Aufbau: 1 Hütchen Material: aufstellen, Sandsack an einem Hütchen in ca. 10 m Abstand

Aufbau:

2 Hütchen, Sandsack

Material:

Hütchen ablegen

Sandsack aufnehmen und im Kreis um die Hütchen tragen. Ausführung:

Ausführung:

Hampelmänner in möglichst gleichbleibender Frequenz ausführen.

Station 6

Slamball über Kopf halten, kraftvoll ca. 50 cm vor den Füßen auf den Boden werfen. Anschließend Ball wieder aufnehmen, wiederholen SLAMBAL Station 5 in den Liegestütz gehen Ausführung: Schlingentrainer Material: Füße durch die Schlaufen des Schlingentrainers stecken BERGSTEIGER Schlingentrainer an geeignetem Ort befestigen Aufbau:

Ausführung:

Medizinball (Slamball)

Material:

Alternativ: Stütz halten Knie abwechselnd zur Brust ziehen

Station 8
SPRUNG

Station 7
SIT-UPS

Material: Aufbau

2 Hütchen, Gummiband, Holzlatte Hütchen aufstellen

Holzlatte auf dieHütchen legen

Alternative: Sprung ohne fixierte Beine Mit geschlossenen Beinen stetig über die Holzlatte springen. Beide Füße mit dem Gummiband fixieren, Ausführung:

Sit-Ups durchführen Ausführung: Hütchen **Material**:

Hütchen aufstellen

Aufbau:



INTENSIVES INTERVALLTRAINING

Grundvoraussetzung beim Absolvieren eines OCR ist die Fähigkeit, die vorgegebene Strecke laufend zu überwinden. Eine Möglichkeit, die Laufgeschwindigkeit nachhaltig zu erhöhen, stellt das Intervalltraining dar. Insbesondere in den zwei Wochen vor einem Wettkampf empfiehlt sich dabei intensives Intervalltraining. Hierbei wechseln kurze intensive Belastungszeiten und lange Erholungsphasen einander ab.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer starten gleichzeitig, jeder Teilnehmer absolviert das Training in eigenem Tempo. In den Belastungsphasen wird mit maximalem Tempo gelaufen, in den Entlastungsphasen getrabt bzw. gegangen. Stehen ist in den Entlastungsphasen zu vermeiden, da sich dies negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann.

BEISPIEL TRAININGSAUFBAU FÜR CA. 40 MINUTEN

- 10 Min. Einlaufen
- 6 Sets à
- 1 Min. Belastung: max. Tempo
- 3 Min. Entlastung: Trab
- 5 Minuten Auslaufen

EXTENSIVES INTERVALLTRAINING

Im Gegensatz zum intensiven Intervalltraining sind die Belastungszeiten im extensiven Intervalltraining deutlich länger, dafür wird jedoch in geringerem Tempo gelaufen. Als Richtwert gilt: Intervalle sollten je ca. zwischen 3 und 5 Minuten dauern. Im Regelfall nimmt ein extensives Intervalltraining deutlich mehr Zeit in Anspruch als ein intensives.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer starten gleichzeitig, jeder Teilnehmer absolviert das Training in eigenem Tempo. In den Belastungsphasen wird mit maximalem Tempo gelaufen, in den Entlastungsphasen getrabt bzw. gegangen. Stehen ist in den Entlastungsphasen zu vermeiden, da sich dies negativ auf die Leistungsfähigkeit auswirken kann.

BEISPIEL TRAININGSAUFBAU FÜR CA. 65 MINUTEN

- 10 Min. Einlaufen
- 6 Sets à
- 4 Min. Belastung: ca. 70 % der Maximalgeschwindigkeit
- 4 Min. Entlastung: Trab
- 5 Minuten Auslaufen

BEISPIEL TEMPOTRAINING CA. 50 MINUTEN

- 10 Min, Einlaufen
- 3 Sets à
- 6 Min. Belastung: ca. 90 % der Maximalgeschwindigkeit
- 3 Min. Entlastung: Trab
- 10 Minuten Auslaufen

FAHRTSPIFL

Tempoänderungen sind insbesondere in OCR-Wettkämpfen unvermeidlich. Das Fahrtspiel greift diese Tempoänderungen auf und verbessert gleichzeitig die Laufgeschwindigkeit. Anders als die Intervalltrainings schult es zudem den Umgang mit Belastungsintervallen unterschiedlicher Länge.

DURCHFÜHRUNG

Nach dem Einlaufen bzw. der Erwärmung nutzt der Trainer ein akustisches Signal, um Tempowechsel anzuzeigen. Dabei wechseln Belastungsphasen (ca. 80 % der Maximalgeschwindigkeit) und Entlastungszeiten einander ab. Dem Trainer obliegt es hier insbesondere, die Ausdehnung der Belastungszeiten auf die jeweiligen Sportler richtig abzustimmen.



KUR7TRAINING KRAFT

Aufgrund des Kraft- und Kraftausdaueranteils im OCR sind Krafttrainings wichtiger Bestandteil in OCR-Trainingsplänen. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht ermöglicht dabei die flexible, ortsunabhängige Trainingsgestaltung ganz ohne Geräte.

DURCHFÜHRUNG

Das Training baut auf Intervallübungen mit kurzen Ruhephasen auf. Die Übungen werden jeweils 40 – 45 Sekunden lang durchgeführt, gefolgt von 15 – 20 Sekunden Pause.

Jedes Training sollte mit einem gründlichen Aufwärmprogramm und einem abschließenden Dehn-/Lockerungsübungen komplementiert werden.

BEISPIEL KURZTRAINING KRAFT 1

- Hampelmann
- Wandsitz
- Liegestütz
- · Beinheben im Liegen
- Trizepsdrücken
- Plank
- Kniehebelauf
- Ausfallschritte
- Liegestütz mit Seitenrotation
- Seitliche Plank (links)
- Kniebeugen
- Seitliche Plank (rechts)

BEISPIEL KURZTRAINING KRAFT 2

- Kniebeugen
- Plank
- Ausfallschritt mit Oberkörperdrehung
- Lizard Pose
- Hüftkreisen
- Seitlich überkopf strecken
- Sitzende Wadendehnung
- Wirbelsäulenrotation
- Wadenheben
- Beckenheben
- Bergsteiger
- · Wechsel-Crunches

HINDERNISSE FÜR DIE SPORTHALLE

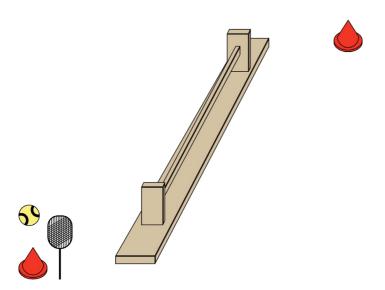
Sporthallen bieten gute Trainingsmöglichkeiten für spezifische Elemente aus dem OCR, insbesondere hinsichtlich Technik oder Kraftausdauer. Eine durchschnittlich ausgestattete Schulsporthalle und etwas Kreativität reichen meist vollkommen, um fordernde Hindernisparcours aufzuhauen.

Dabei gilt im Vorfeld zu beachten:

- Nach dem Aufbau muss jedes Hindernis auf Standsicherheit geprüft werden. Diese Prüfung ist während des Trainings zu wiederholen.
- Vor der Bespielung findet eine Einweisung in jedes Hindernis statt. Gezeigt werden sollten zwei Möglichkeiten der Überwindung: eine sichere (für Einsteiger), eine Zeit sparende (für Fortgeschrittene)
- Auf dem Hindernis befindet sich immer nur eine Person.



BALANCEBALL



MATERIAL

- 2 Pylonen
- Tennis-/Badmintonschläger
- Tennisball
- Langbank

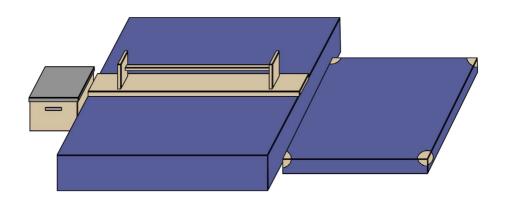
AUFBAU

Die Bank wird umgedreht, die Pylonen in einigen Metern Abstand zur Bank aufgestellt. Tennisball und Schläger werden an einer Pylone abgelegt.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer balancieren mit dem Tennisball auf dem Schläger über die Bank, laufen zur zweiten Pylone (Wendepunkt) und anschließend wieder zum Startpunkt.

WACKELBANK



MATERIAL

- Kleiner Kasten
- Weichbodenmatte
- Turnmatte
- Langbank

AUFBAU

Die Bank wird umgedreht auf die Weichbodenmatte gelegt, der kleine Kasten an der Kopfseite der Weichbodenmatte so platziert, dass er als Einstieg auf die Bank dient. Die Turnmatte wird ans Fußende der Weichbodenmatte gelegt.

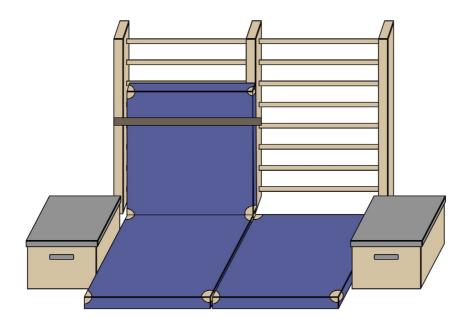
Achtung: Die Bank darf nicht über die Weichbodenmatte hinausragen!

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer starten vom kleine Kasten, steigen auf die Langbank und balancieren darauf bis an deren Ende, um anschließend auf die Turnmatte zu springen.

Alternativ kann der Balancierende durch eine zweite Person gestützt werden.

BOULDERWAND



MATERIAL

- Sprossenwand
- 3 Turnmatten
- Seil
- 2 kleine Kästen

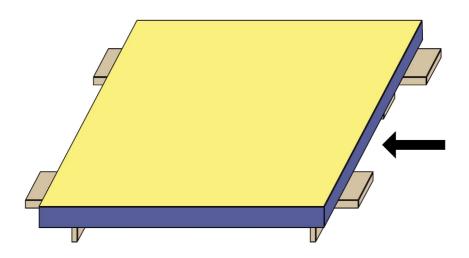
AUFBAU

Zwei Turnmatten werden vor die Sprossenwand gelegt. Seitlich daneben stehen die beiden Kästen. Sie dienen als Start- und Endpunkt. Vor ein Element der Sprossenwand wird die dritte Turnmatte gestellt und mit dem Seil fixiert.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer starten von einem der kleinen Kästen aus. Ziel ist es, kletternd den anderen Kasten zu erreichen, ohne den Boden zu berühren. Dazu muss auch der zum Teil "gesperrte" Bereich üebrwunden werden.

MATTENTUNNEL



MATERIAL

- 2 Langbänke
- Niedersprungmatte

AUFBAU

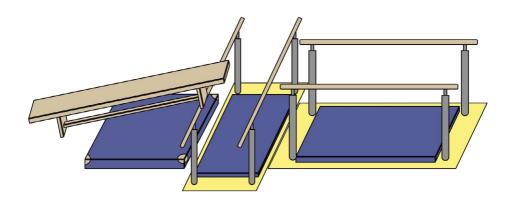
Die beiden Bänke werden im Abstand von ca. 2 Metern zueinander aufgestellt. Auf die Bänke wird die Niedersprungmatte gelegt.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer kriechen unter der Niedersprungmatte hindurch.

Es ist dringend darauf zu achten, dass niemand auf die Matte springt.

LOW RIG 1



MATERIAL

- 2 Barren
- 1 Langbank mit Haken
- Turnmatten

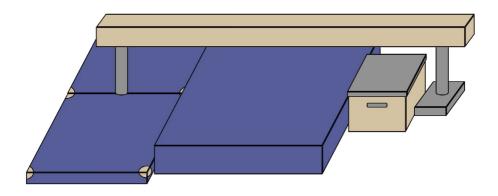
AUFBAU

Beide Barren werden in T-Form aufgestellt. Die Holme werden nach Belieben eingestellt, wobei der zweite Holm des vorderen Barren am höchsten eingestellt wird. In den ersten Holm dieses Barrens wird die Langbank eingehakt. Anschließend werden die Turnmatten zur Polsterung ausgelegt.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer balancieren auf der Bank nach oben, um anschließend unterhalb der Holme hangelnd das Ende des zweiten Barrens zu erreichen. Dabei dürfen Hände und Füße eingesetzt werden.

LOW RIG 2



MATERIAL

- Schwebebalken
- Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 kleiner Kasten

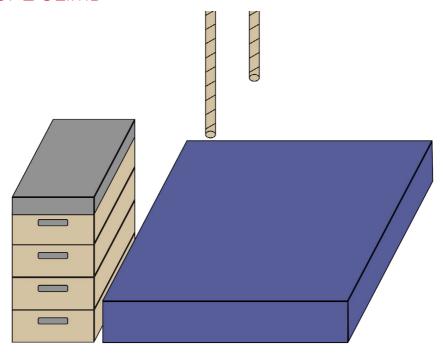
AUFBAU

Unter ein Ende des möglichst hoch eingestellten Schwebebalkens wird der Kasten gestellt. Ferner wird die Weichbodenmatte unter den Schwebebalken gelegt. Die Weichbodenmatten werden als weitere Polsterung insbesondere der Metallteile ausgelegt.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer starten vom kleine Kasten und hangeln unterhalb des Schwebebalkens bis zu dessen Ende. Dabei dürfen Hände und Füße eingesetzt werden.

ROPE CLIMB



MATERIAL

- Seile (von der Decke hängend)
- Weichbodenmatte
- Großer Kasten

AUFBAU

Weichbodenmatte als Fallschutz unter die Seile legen.

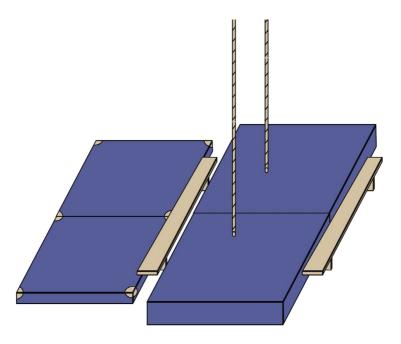
Der Kasten wird als Unterstützung im Abstand von ca. 50 cm Entfernung vom Seil aufgestellt.

DURCHFÜHRUNG

Ziel ist, das Seil bis zu einem vorher definierten Punkt zu erklettern. Dazu sollen Hände und Füße (Fußschlusstechnik) genutzt werden.

Alternative: Teilnehmer, denen die Kraft fehlt, sich aus dem Stand hochzuziehen um einen sauberen Fußschluss zu praktizieren starten sitzend auf dem Kasten, greifen nach dem Seil und führen den ersten Fußschluss sitzend aus.

SCHWUNG ÜBER DIE MATTE



MATERIAL

- Seile (von der Decke hängend)
- 2 Weichbodenmatten
- 2 Langbänke
- 2 Turnmatten

AUFBAU

Weichbodenmatte als Fallschutz unter die Seile legen.

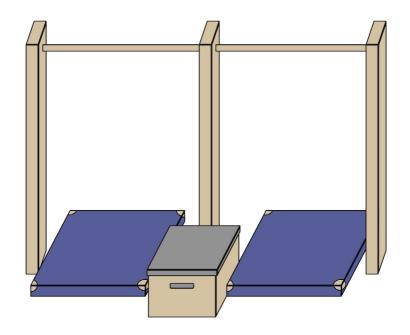
Neben den Weichbodenmatten die Langbänke aufstellen (Start und Ziel).

Turnmatten zur Absicherung neben die Ziel-Langbank legen

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer steigen auf die Langbank, springen zum Seil, greifen es und schwingen über die Weichbodenmatte. Ziel ist die Landung auf der gegenüberliegenden Bank.

RIG



MATERIAL

- 2 Recks
- 2 Turnmatten
- 1 kleiner Kasten

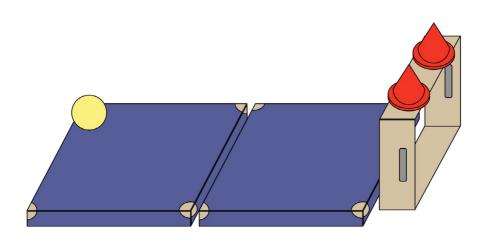
AUFBAU

Reckstangen aufbauen, Turnmatten unterlegen. Zwischen beide Reckstangen wird der Kasten gestellt.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer hangeln von einer Seite der Reckstangen zur anderen. Dabei sind ausschließlich die Hände an den Reckstangen erlaubt. Alternative: Bei fehlender Kraft kann der Kasten in der Mitte zum Zwischenhalt genutzt werden.

BALLWURF



MATERIAL

- 2 Turnmatten
- 2 Pylonen
- 1 Kastenelement
- 1 Ball

AUFBAU

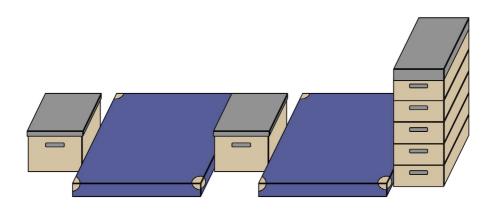
Die Pylonen werden auf das Kastenelement gestellt. Zur Vereinheitlichung des Abstands der Werfer werden die Matten (längs oder quer) vor das Kastenelement gelegt.

DURCHFÜHRUNG

Ziel ist es, beide Pylonen mit dem Ball vom Kastenelement zu werfen. Der Werfende steht dazu stets vor den Turnmatten.

Die Übung gilt erst als erfolgreich absolviert, nachdem beide Pylonen abgeworfen und wieder aufgebaut, sowie der Ball wieder in die Ausgangslage gebracht wurde.

KASTENSPRUNG



MATERIAL

- 2 Pylonen
- 3 Turnmatten
- · 2 kleine Kästen
- 1 großer Kasten

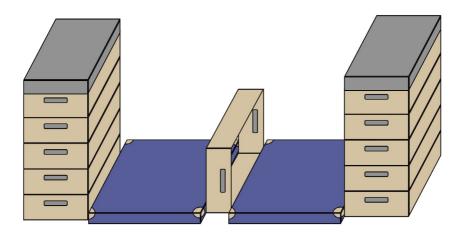
AUFBAU

Kästen und Matten werden in der Reihenfolge kl. Kasten - Matte - kl. Kasten - Matte - gr. Kasten -Matte aufgebaut.

DURCHFÜHRUNG

Die Teilnehmer starten auf dem ersten kleinen Kasten, überspringen jeweils die Matte und landen auf dem nächsten Kasten. Vom großen Kasten klettern sie schließlich auf die letzte Matte herunter.

OVER UNDER



MATERIAL

- · 2 große Kästen
- 2 Turnmatten
- 1 Kastenelement

AUFBAU

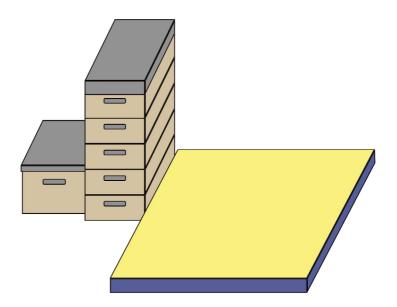
Ausgehend vom quer aufgestellten Kastenelement werden links und rechts je eine Matte und ein großer Kasten aufgestellt. Die Kästen dienen gleichzeitig der Fixierung von Matten und Kastenelement. Die Höhe der Kästen ist variabel.

Das Hindernis lässt sich beliebig erweitern.

DURCHFÜHRUNG

Vom Startpunkt aus wird über den ersten Kasten geklettert/gesprungen, durch das Kastenelement gekrochen und über den Abschlusskasten ebenfalls wieder geklettert/gesprungen.

WALL RUN



MATERIAL

- 1Niedersprungmatte
- 1 feste Wand
- 1 kleiner Kasten
- 1 großer Kasten

AUFBAU

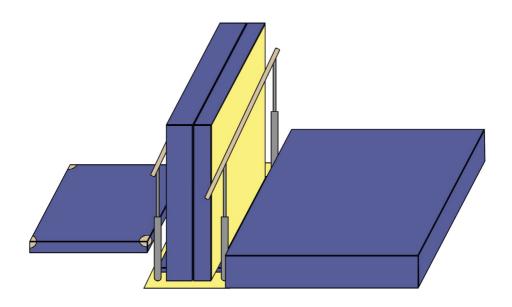
Kleiner Kasten, großer Kasten und Niedersprungmatte werden in dieser Reihenfolge direkt an einer festen Wand aufgestellt. Zwischen den Elementen und zur Wand gibt es keine Zwischenräume.

DURCHFÜHRUNG

Der Teilnehmer läuft in einem Winkel von 45° zu Wand bzw. Hindernis an und springt mit einem Fuß vom kleinen Kasten so ab, dass er mit dem anderen Fuß gegen die Wand springen kann (oberhalb des großen Kastens). Anschließend landet er auf der Niedersprungmatte.

Alternative: Überspringen der einzelnen Stufen.

MATTENMAUER



MATERIAL

- 2 Weichbodenmatten
- 1Turnmatte
- 1Niedersprungmatte
- Barren/Stufenbarren

AUFBAU

Weichbodenmatte und Niedersprungmatte werden in den Barren gestellt (weitere Matten bei Bedarf). Die Niedersprungmatte befindet sich auf der dem Ziel zugewandten Seite (hier: rechts). Vor die Mattenwand wird die Turnmatte, dahinter die Weichbodenmatte gelegt.

Der Holm auf der Startseite befindet sich auf Höhe der Mattenkante, der andere ca. 70 cm unterhalb der Kante.

DURCHFÜHRUNG

Der Teilnehmer greift den Holm, zieht sich auf die Matte und springt auf der anderen Seite herunter. Alternative: Der hintere Holm kann als Unterstützung beim Abgang genutzt werden.

Zudem kann beim Aufstieg der Fuß zur Unterstützung genutzt werden.





OBSTACLE COURSE RACING TRAINING

Anregungen für Lehrer und Trainer Januar 2020

<u>Herausgeber</u>

Obstacle Course Racing Association (OCRA)

Germany e.V.

An der Schlossleite 5 | 95182 Döhlau

V.i.S.d.P.: Claus Artz

Autoren und Redaktion

Claus Artz

Mattes Brähmig

Foto- und Bildnachweise

Gudrun Brähmig, Umschlag, S. 4, 5, 12, 15, 19

Claus Artz, S. 9, 22, 23 - 36

Illustration erstellt mit OCR-Hallenplaner

Kontakt & Bestellung

OCRA Germany e.V.

An der Schlossleite 5 | 95182 Döhlau

info@ocra-germany.de

www.ocra-germany.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für das männliche, weibliche und dritte Geschlecht und implizieren keine Benachteiligungen.

Für die hier dargestellten Übungen übernehmen weder OCRA Germany e.V. noch ihre Vertreter Haftung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Die durchführenden Personen sind verantwortlich für den sicheren Aufbau und die regelmäßige Überprüfung der Sicherheit der Hindernisse, die Darstellungen verstehen sich als Beispiele. Die Übungen sind zudem nur nach ausreichender Erwärmung durchzuführen.



www.ocra-germany.de