



Gemeinsam bewegen wir
Deutschland!

#BEACTIVE

Europäische Woche des Sports
10. – 18. September 2016

#BeActive Deutschland! Aufruf zur Europäischen Woche des Sports 2016

Text von Pia Pauly und Crisca Winter, Fotos: Halfpoint, Jörn Rühl, DTB

Unter dem Motto „It’s time to #BeActive“ ruft die Europäische Kommission die Europäer auf, sich mehr zu bewegen und einen aktiveren Lebensstil zu etablieren. Die Universalbotschaft dazu lautet: „Eine #BeActive-Gesellschaft ist gesund, glücklich und inklusiv!“

Aus diesem Grund wurde erstmals 2015 die „Europäische Woche des Sports“ ins Leben gerufen und alle Mitgliedsstaaten aufgefordert, sich daran zu beteiligen. Hintergrund sind natürlich die stetig steigenden Behandlungskosten im Krankheitsfall, die aus Bewegungsmangel und Übergewicht entstehen sowie die gesellschaftlichen Herausforderungen, die eine immer älter werdende

Gesellschaft mit sich bringt. Sport und mehr Bewegung – dies ist wissenschaftlich nachgewiesen – kann dazu beitragen, dass Menschen gesünder und glücklicher leben und die Integration von Menschen aus anderen Ländern und Kulturkreisen unterstützt wird. Die sechs Hauptthesen der EU dazu sind:

1. Sport hat universelle Wirkung und ist gut für das körperliche und geistige Wohlbefinden.
2. Sport richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Kultur, Alter, Geschlecht oder körperlicher Verfassung.
3. Sport baut emotional auf und kann in besonderem Maße zu einem Zusammengehörigkeitsgefühl beitragen, wodurch er zur Stärkung von Gemeinschaften sorgt.

4. Sportliche Aktivitäten können eine wichtige Rolle bei der Förderung des sozialen Zusammenhalts spielen, indem Minderheiten und marginalisierte Gruppen einbezogen werden.
5. Sport kann die Schaffung von Arbeitsplätzen anregen und einen positiven Beitrag zur europäischen Wirtschaft leisten.
6. Einzelpersonen, Gemeinschaften und Entscheidungsträger können alle dazu beitragen, dass dem Sport und der körperlichen Betätigung ein höherer Stellenwert eingeräumt wird, und dass eine aktive Gesellschaft entsteht.

Die EU richtet sich dabei jedoch nicht nur an den Einzelnen, sondern auch an Bildungsträger, Arbeitge-

ber, Städte und Kommunen sowie Turn- und Sportvereine. So fordert sie die **Bildungsträger** auf, verstärkt Sportangebote bereitzustellen und zu fördern. Sie weist **Arbeitgeber** auf ihre Verpflichtung hin, für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter und damit u. a. für ausreichenden Ausgleich zur Arbeitsbelastung zu sorgen. Sie fordert die **Städte und Kommunen** auf, für einfache Zugänge zu Bewegung und Sport zu sorgen – bei der Städteplanung und der Planung im ländlichen Raum muss dies umfassend berücksichtigt werden. Denn öffentliche Räume in der Stadt und im ländlichen Raum bieten zahlreiche kostenlose, einfache und vielfältige Möglichkeiten zur Einbindung von Sport und körperlicher Betätigung in den Alltag. Und schließlich weist sie darauf hin, dass **TURN- und SPORTVEREINE** „wertvolle Partner in einer #BeActive-Gesellschaft“ sind.

Turn- und Sportvereine spielen eine wichtige Rolle bei der Förderung der Gesundheit, der sozialen Inklusion und der Schaffung starker und sicherer Gemeinschaften mit großem Zusammenhalt.

Durch Investitionen in lokale Sporteinrichtungen können mehr Menschen Zugang zu Sport und körperlicher Betätigung erhalten und in die Lage versetzt werden, leichter an sportlichen oder anderen körperlichen Aktivitäten teilzunehmen. Turn- und Sportvereine bieten mehr als nur Sport: Sie geben jungen Menschen die Möglichkeit, durch ehrenamtliche Tätigkeiten und informelles Lernen wertvolle Fähigkeiten und Kompetenzen zu erwerben. Turn- und Sportvereine können ihren Bekanntheitsgrad verbessern, indem sie mit Schulen und Betrieben zusammenarbeiten und Gelegenheiten zur Teilnahme an sportlichen und körperlichen Aktivitäten außerhalb herkömmlicher Sportanlagen bieten.

Diese Botschaften sollen gebündelt in einer großen Kampagne in Europa auch in die Tat umgesetzt werden. Die Europäische Woche des Sports

findet in allen europäischen Ländern vom 10. – 29. September 2016 statt. Dabei sind alle

- Bildungseinrichtungen wie Schulen, Universitäten, Kindergärten,
 - Arbeitgeber in Betrieben, Behörden, Institutionen,
 - Städte und Kommunen
 - und die Turn- und Sportvereine
- aufgerufen, in der jeweils nationalen Woche des Sports, das Thema aufzugreifen und Sport- und Spielmöglichkeiten für die Bevölkerung zu schaffen.

Der Deutsche Turner-Bund ist 2016 der nationale Koordinator in Deutschland. Er plant eigene Veranstaltungen, bildet Netzwerke von Unterstützern, motiviert zum Mitmachen und entwickelt Beteiligungsmöglichkeiten. **Er ist, für die EU-Kommission und das Bundesministerium des Innern, der nationale Partner in Deutschland.**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Wir haben die Herausforderung angenommen und wollen im europäischen Ranking bzgl. der Anzahl der Veranstaltungen ganz vorne mitspielen und die Chance ergreifen, viele Menschen für Sport im Turn- und Sportverein – und primär für die GYMWELT-Angebote aus den Bereichen Fitness- und Gesundheitssport, Outdoor-Aktivitäten, Gymnastik und Tanz – zu begeistern.

Die Europäische Woche des Sports findet in Deutschland vom 10.-18. September 2016 statt.



In dieser Woche sollen möglichst viele Turn- und Sportvereine ihre Sportangebote für Nichtmitglieder öffnen und Spaß, Motivation und Freude beim gemeinsamen Sporttreiben im Verein vermitteln. **Dabei ist alles möglich – der Kreativität und dem Einfallsreichtum sind keine Grenzen gesetzt.** Das Öffnen der Trainingsstunde für Interessierte zum Schnuppern und Ausprobieren und Wanderangebote sind genauso willkommen wie unsere speziellen #BeActive-Challenges oder die Durchführung der Online-Qualifikation **4XF Games** zur Teilnahme am Bundesfinale am Ende der Europäischen Woche des Sports in Berlin. Speziell für diese Woche wurden verschiedene Aktivitäten, sogenannte „Challenges“ (Herausforderungen) konzipiert, die gut geeignet sind um

- a) auf sich aufmerksam zu machen und
- b) zum Mitmachen zu animieren.

Innerhalb der Europäischen Woche des Sports steht der Donnerstag, 15.09.2016 unter dem besonderen Fokus **„European FitnessDay“**.





Europaweit sollen die „Türen“ von Fitness-Angeboten für die Bevölkerung zum Ausprobieren geöffnet werden.

Warum sollten sich die Vereine an dieser Kampagne beteiligen, wo sie sich doch jährlich schon traditionell mit einem Fest oder „Tag der offenen Tür“ der Bevölkerung öffnen?

Die Europäische Kampagne bietet einen idealen Ansatzpunkt im lokalen/regionalen Umfeld Netzwerke zu schaffen und Aufmerksamkeit für den Verein und Sport zu erregen. Die Turn- und Sportvereine erfahren in dieser Kampagne Wertschätzung und Aufmerksamkeit, die es klug zu nutzen gilt. Ziel ist, Menschen zu erreichen, die noch nicht sportlich aktiv sind, aber schon lange darüber nachdenken.

Die verschiedenen #BeActive Challenges sprechen unterschiedliche Zielgruppen, mit unterschiedlichen Interessen an. Des Weiteren greifen sie aktuelle Entwicklungen auf und geben somit dem Verein die Möglichkeit sein sportliches Angebot weiterzuentwickeln und sich neuen Zielgruppen als moderner und kompetenter „Anbieter“ zu präsentieren.

Die Aktion kann zu einem Highlight im lokalen Einzugsgebiet ausgebaut werden, das zusammen mit der europäischen Botschaft #BeActive einen besonderen Stellenwert einnehmen kann und für Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit sorgen wird.

Wie funktioniert die Teilnahme an der Kampagne?

Der 1. Schritt für alle, die sich an der Kampagne beteiligen wollen, ist die Aktivität auszuwählen. Hier sind keine Grenzen gesetzt. Auf den folgenden Seiten haben wir spezifische Aktivitäten unterschiedlichster Art aufbereitet, die gut für die #BeActive-Kampagne geeignet sind.

Der 2. Schritt ist die Registrierung der Veranstaltung/Vereinsaktivität auf www.beactive-Deutschland.de. Denn nur registrierte Aktivitäten zählen im Nationenvergleich. **Und hier heißt es schnell sein:** die ersten 100 registrierten Veranstaltungen erhalten exklusiv ein Werbepaket mit Plakaten, Helfer-Shirts „#BeActive“ und Give-Aways für die Besucher.

Im 3. Schritt können Werbepakete, Presseberichte und Tipps zur Organisation der Aktivitäten heruntergeladen werden. Nutzt es, um euer Event bekannt zu machen!

Im 4. Schritt bittet ihr, wenn ihr eine Challenge absolvieren möchtet, eine Persönlichkeit (Bürgermeister, Schuldirektor, Geschäftsführer eines am Ort bekannten Betriebes, Bundestagsabgeordnete/r, oder andere), die Richtigkeit der Ergebnisse – als amtliches Endergebnis – zu bezeugen. Mit der Teilnahme des Bürgermeisters oder eines VIPs habt ihr gute Chancen auf euch aufmerksam zu machen und das Interesse der Presse zu gewinnen.

Im 5. Schritt führt ihr euer Event durch und dokumentiert es, wenn möglich, per Foto-Strecke oder Video – es wird auch klasse für euch sein zu sehen, was ihr gemeinsam geschafft habt.

Im 6. Schritt bitten wir euch, den Feedbackbogen auszufüllen und uns eure Teilnehmeranzahl und/oder Endergebnisse mitzuteilen.

Die #BeActive-Aktivitäten und Challenges!

Den BeActive-Angeboten sind keine Grenzen gesetzt. Hier eine kleine Auswahl an möglichen Aktivitäten (siehe auch www.beactive.de):

#BeActive Schupern und Ausprobieren: öffnet einfach vom 10. – 18. September eure Trainings-/Übungsstunde für die Öffentlichkeit. Dies kann eure Fitness-Stunde sein, das Kinderturn-Angebot, euer Angebot im Gesundheitssport, Pilates, Yoga oder eure Angebote für Ältere. Hängt dazu Plakate aus, schickt einen entsprechenden Artikel (Musterartikel unter Downloads) an eure Zeitung und ladet darin Interessierte in eure Übungsstunde ein. So können potenzielle, neue Teilnehmer/innen euer Angebot ausprobieren. Und wer weiß, wenn sie begeistert sind, bleiben sie auch! Dies ist einfach zu organisieren und bietet die Chance neue Mitglieder zu gewinnen.

#BeActive Wandern: Organisiert in der Woche eine Wanderung rund um euren Wohnort und ladet die Bevölkerung ein mitzuwandern. Auch dabei besteht eine gute Chance neue Teilnehmer/innen zu gewinnen.

#BeActive Woche der offenen Tür: Dabei öffnet ihr nicht nur eine Trainingsstunde, sondern alle Trainings-/Übungsstunden in der Woche vom 10.-18. September. Ihr präsentiert eure Arbeit der Öffentlichkeit, lasst Interessierte reinschnuppern und ausprobieren.

#BeActive Challenges: Bei unseren Challenges geht es darum den gesamten Ort/Stadtteil zu aktivieren und herauszufinden welcher Ort/Verein in Deutschland der aktivste und sportlichste ist. Dabei könnt ihr zusätzlich zu euren Vereinsmitgliedern auch die Menschen eurer Stadt aufrufen, mitzumachen und holt euch den Titel „fitteste Verein Deutschlands“.

Für jeden ist etwas dabei! Zum Auspowern und zum Austesten der eige-



nen Grenzen haben wir den aktuellen Trend „CrossTraining“ für die Challenge #BeActive FITNESS aufgegriffen. Alle Outdoor- und Ausdauer-Fans finden ihre Challenge bei #BeActive AUSDAUER und alle Tanz- und Musikbegeisterten bei #BeActive TANZ.

#BeActive TANZ
#BeActive AUSDAUER
#BeActive FITNESS

Bei allen Challenges geht es darum

- an einem Tag vom 10.-18. September 2016,
- so viele Menschen wie möglich – jeden Alters – für eine der Challenges zu begeistern und sie zum Mitmachen zu bewegen. Jede Aktivität zählt und jeder Einzelne bringt sich mit seinen Möglichkeiten ein.
- Die Ergebnisse und somit den Erfolg eurer absolvierten Challenge dokumentiert ihr mit Fotos (und wenn möglich per Video) selbst, oder euer möglicher Promi „bezeugt“ eure Leistung und wie immer heißt es „fair Play“.

#BEACTIVE TANZ oder FlashMOVE

Zielgruppe: Tanzgruppen, Aerobic-Gruppen, Gymnasten/innen und Turner/innen, und alle die Spaß an der Bewegung zur Musik und mitreißenden Rhythmen haben; alle Altersgruppen

Zeit: Eine Songlänge

Anzahl der Teilnehmer: So viele wie möglich

Dokumentation: mit Fotos oder wenn möglich per Video und/oder Unterschrift eures „Promis“

Die Challenge ist:

So viele Teilnehmer/innen wie möglich zu aktivieren den Flash-MOVE an einem öffentlichen Platz mitzutanzten.

Ablauf:

Trainiert in den Wochen vor der Europäischen Woche des Sports euren Flashmob. Am Tag des Events scheut euch nicht auch Passanten direkt vor Ort zum Mitmachen zu motivieren. Übt gemeinsam den Refrain, denn



auf die Schnelle kann keiner einen kompletten Song lernen. Sobald ihr so weit seid, Song ab und zeigt was ihr drauf habt. Für die Challenge ist es notwendig, dass zumindest der Refrain von allen getanzt wird. Ihr könnt euren eigenen Flashmob kreieren, den LaGYM-Flashmob 2015 unter www.lagym.de oder den neuen Flash-MOVE nutzen. Auf unserer Website www.beactive-deutschland.de findet ihr den Link zu einem Lehrvideo, eine Beschreibung findet Ihr auf den Seiten 17/18.

#BEACTIVE AUSDAUER

Zielgruppe: Nordic-Walking, Laufgruppen, Wandervereine, Sportabzeichengruppen und alle Kilometerfresser; alle Altersgruppen

Zeit: an einem Tag

Anzahl der Teilnehmer: So viele wie möglich

Dokumentation: mit Fotos oder wenn möglich per Video und/oder Unterschrift eures „Promis“

Die Challenge ist

so viele Kilometer wie möglich zu Fuß zurückzulegen – gewalkt, gelaufen und/oder spaziert!

Ablauf:

Trefft euch gemeinsam und freut euch auf die Bewegung in der Natur. Messt eine Runde im Wald, auf dem Feld, im Park ab – wo immer ihr auch gehen/walken/laufen wollt. Jeder legt so viele Runden zurück wie er kann, zwischendurch sind Pausen möglich und eure Zeit teilt ihr euch selbst ein.



Für die zurückgelegten, kompletten Runden rechnet ihr die Kilometer aus und addiert alle zurückgelegten Kilometer zu einem Gesamtergebnis. Ihr könnt auch eine Tages-/Abend-Wanderung planen, deren Strecke messen und mit der Anzahl der Teilnehmer/innen multiplizieren. Es kommt nicht auf die Dauer der Aktivität an, sondern lediglich auf die Anzahl der zurückgelegten Kilometer.

#BEACTIVE FITNESS

Zielgruppe: Fitness-Interessierte, alle Altersgruppen

Zeit: 15 Minuten pro Team

Teamgröße: 3 – 6 Personen (je fitter desto kleiner kann die Gruppe sein)

Anzahl der Teilnehmer: So viele Teams wie möglich

Dokumentation: mit Fotos oder wenn möglich per Video und/oder Unterschrift eures „Promis“

Die Challenge ist eine Team-Challenge in der möglichst viele Wiederholungen in der vorgegebenen Zeit absolviert werden sollen. Eine Workout-Runde besteht aus:

1. 300 Seilsprünge
2. 80 Liegestütze
3. 150 Sit-ups

Ablauf:

Da es sich bei dieser Challenge um ein Team-Workout und um schnelle Bewegungen handelt, sollte zuerst ein gemeinsames Aufwärmprogramm durchgeführt werden, bevor sich die Teams zusammenfinden. Erst jetzt kann die Challenge #Be-Active FITNESS begonnen werden. Jedes Team hat die Aufgabe, die Workout-Runde in der festgelegten Reihenfolge (Seilsprünge, Liegestütze, Sit-ups) und mit den vorgegebenen Wiederholungszahlen durchzuführen. Das erste Teammitglied startet mit dem Seilspringen und die anderen zählen die Wiederholungen. Sobald der Aktive hängen bleibt oder signalisiert, dass er nicht mehr kann, macht das nächste Teammitglied weiter. So wird immer abgewechselt bis alle 300 Seilsprünge absolviert sind. Jedes Team kann somit frei

entscheiden, wann es innerhalb einer Übung wechselt und ein anderes Teammitglied die Übung fortsetzen soll. Sind die 300 Seilsprünge geschafft, werden sofort die Liegestütze in Angriff genommen, danach die Sit-ups. Ist die gesamte Workout-Runde geschafft, wird ohne Pause die nächste Runde mit wiederum 300 Seilsprünge, 80 Liegestütze und 150 Sit-ups in Angriff genommen. Es gilt so viele Workout-Runden in 15 Minuten wie möglich zu schaffen. Am besten zählt ihr immer die geschafften Workout-Runden und erst in der Letzten die einzelnen Wiederholungen und addiert dann alles zu einem Teamergebnis. Das Gesamtergebnis ermittelt ihr aus allen Teamergebnissen. Wie viele Workout-Runden schafft ihr gemeinsam?

Folgende Regeln bzw. Ausführungshinweise sind dabei zu beachten:

Seilsprung: Ein Durchschlag beginnt mit dem Führen des Seils von hinten über die Senkrechte, wird ohne Unterbrechung unter den Füßen durchgeführt, um wieder von hinten in die Senkrechte geführt zu werden. Jeder Durchschlag ohne Hängenbleiben wird mit einer Wiederholung gewertet. Jeder Einzelne entscheidet, ob er im Laufschrift oder im Schlussprung (mit oder ohne Zwischenhüpfer) das Seil überquert.



Liegestütz: In der Ausgangsposition sind beide Hände am Boden in der Senkrechten darüber die Schulter, Körper gerade wie ein Brett – nicht durchhängen – und Fußballen am Boden. Nun wird der Körper – wie ein Brett – gerade auf den Boden abgelegt. Die Knie bleiben dabei jedoch in der Luft und berühren nicht den Boden. Die Hände werden kurz vom Boden gelöst, wieder aufgesetzt und die Arme drücken den gestreckten Körper wieder in die Ausgangsposition. Jedes Abheben der Hände mit nachfolgendem Hochdrücken des geraden Körpers wird mit einem Zähler gewertet.



Sit-up: Als Ausgangsposition dient die Rückenlage, Beine angewinkelt, wobei sich die Fußsohlen berühren, Hände sind gefasst und berühren hinter dem Kopf den Boden. Arme werden nach vorn geführt, der Oberkörper aufgerichtet und die Hände berühren vor den sich berührenden Fußsohlen den Boden. Danach wie-

der absenken, den Boden mit den Händen hinter dem Kopf berühren. Als jeweils eine Wiederholung wird das Berühren des Bodens hinter dem Kopf und vor den Füßen gewertet.



Wir schicken euch kurz vor eurer Veranstaltung einen Feedbackbogen per Link zu, in dem ihr eure tatsächliche Teilnehmerzahl einträgt und wenn ihr eine Challenge gewählt habt, auch die Ergebnisse der #Be-Active Challenges (TANZ, AUSDAUER und FITNESS) und die Anzahl der Mitglieder eures Vereins einträgt. Wir ermitteln dann in jeder Kategorie den fittesten Verein. Unter allen Vereinen, die ihren Fragebogen ausfüllen und online absenden, verlosen wir unter anderem Geräte, Bücher und Einkaufsgutscheine.

Online-Qualifikation 4XF Games – der CrossTraining Wettkampf für die wirklich Fitten! (www.4XFgames.de)

Neben der Durchführung einer #Be-Active Challenge kann auch der aktuelle Fitnesstrend „CrossTraining“ als Aktivität in der Europäische Woche des Sports durchgeführt werden. In den letzten Ausgaben des Ü-Magazins haben wir verschiedene Artikel zu dem Thema **4XF Training** geschrieben und in dieser, möchten wir

euch die passende Wettkampfform dazu vorstellen – die **4XF Games**.

Anhand des **4XF CrossTraining** Konzepts etablieren bereits viele Übungsleiter den Fitnesstrend „CrossTraining“ in ihren Vereinen und binden nicht nur fitnessbegeisterte Mitglieder an den Verein, sondern sprechen auch die jüngere Zielgruppe an. Durch den Einsatz der üblichen Turnhallenausstattung/-geräte stellen sie ein attraktives und abwechslungsreiches Training für ihre Teilnehmer zusammen und es kann sowohl indoor als auch outdoor trainiert werden. Im letzten Ü-Titel wurde ausführlich die Vielfalt des **4XF CrossTrainings** mit Schwerpunkt auf Übungszusammenstellungen, den sogenannten WODs (Workout of the Day) erläutert. Doch was wäre ein Training ohne einen Wettkampf bzw. das Messen mit Anderen? Daher werden wir in dieser Ausgabe die Wettkampfform des **4XF CrossTrainings** vorstellen.

4XF Games – Die Wettkampfform

Die Wettkampfform des **4XF CrossTrainings** sind die **4XF Games**. Das Ziel der athletischen und funktionalen Übungen ist den ganzen Körper anzusprechen und zu fordern. Zu Beginn des Wettkampfs findet eine Vorqualifikation statt, in der jeder Athlet ein vorgegebenes WOD in Form eines „Battles“ absolviert – zwei oder mehrere Athleten treten gegeneinander an. Das WOD dauert nur fünf Minuten und bringt die Athleten ordentlich ins Schwitzen. Mit den Ergebnissen aller Teilnehmern/innen wird eine Rangliste erstellt. Die Punktbesten treten dann in einem Finale, mit einem neuen WOD, nochmals gegeneinander an. Sowohl für die Vorqualifikation als auch für das Finale gilt: Für jede exakt ausgeführte Wiederholung gibt es einen Punkt. Wer die höchste Punktzahl erreicht,

führt das Ranking der **4XF Games** an und die Sieger tragen dann den Titel „fitteste Frau“ und „fittester Mann“.

Der Wettkampfort

Generell sind hier keine Grenzen gesetzt. Von der Turnhalle, Stadtpark bis hin zu großen Stadien ist alles möglich. Im besten Fall ist der Wettkampfort überdacht, damit ist man wetterunabhängig. Die benötigte Fläche beträgt 10 m x 30 m – damit ist auch genügend Platz für kurze Läufe. Folgende Bereiche sollten auch fest eingeplant werden: Aufwärmarea der Athleten, Platz für die Zuschauer mit Sitzmöglichkeiten und einen Bereich für die Wettkampfleitung. Nun kann es losgehen.

Das Wettkampf WOD

Genau wie bei einer **4XF CrossTrainings**-Einheit wird auch das Wettkampf WOD aus athletischen Fitnessübungen, wie z. B. Laufen mit Gewichten, Pull-Ups (Klimmzüge), Sit-Ups, Box-Jumps (Kastensprünge), Dips am Barren, Push-Ups (Liegestütze), Kettlebell-Übungen oder Rope-Jumps (Seilsprünge) etc. zusammengestellt. Das bedeutet es können sowohl Übungen mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit geringen Gewichten, wie Medizinbällen und Trainingsgeräten (z. B. Seile etc.) in das WOD eingebaut werden. Das Wettkampf-WOD wird in Form eines Plakates erst am Veranstaltungstag vor Ort veröffentlicht – die Anzahl der Wiederholungen, Gewichte etc. müssen hier bereits feststehen – genauso nach welcher Art es ausgeführt werden soll (AMRAP „As Many Reps/Rounds As Possible“ oder auf Zeit „for Time“). Die Athleten können sich somit schon vor ihrem Battle mit dem WOD vertraut machen. Auch während des Battles ist das WOD immer gut sichtbar auf der Wettkampffläche aufgestellt und



Wir leben den Sportsgeist.

dient den Athleten zur Orientierung. Ein Judge (Kampfrichter) begleitet die Athleten, achtet auf die korrekte Ausführung und zählt die Punkte. Welche Materialien für die **4XF Games** benötigt werden, hängt von dem jeweils ausgewählten WOD ab. Es können z. B. Kettlebells, Bumper-Plates (Hantelscheiben) von Kübler, Gymnastikmatten, Springseile, Reck etc. eingesetzt werden. Zu empfehlen ist, das WOD abwechslungsreich und mit verschiedenen Materialien zu gestalten, denn so ist es nicht nur für die Athleten abwechslungsreich, sondern auch für die Zuschauer. Hier ein Beispiel eines WODs von den **4XF Games** in St. Ingbert.

Ein Beispiel WOD von den 4XF Games in St. Ingbert

Die Athleten mussten beim AMRAP-WOD in St. Ingbert sieben Übungen absolvieren – Zeitvorgabe: 5 Minuten. Die Wiederholungszahl als auch die Höhe der Gewichte, ist für das gesamte WOD vorgegeben und erst wenn eine Station geschafft ist, darf zur nächsten gewechselt werden. Es startet ganz dynamisch mit zwei Bahnen Laufen mit jeweils einem Gewicht in der Hand. Die Laufbahn ist am Anfang mit einer Koordinations-

leiter ausgelegt und im letzten Teil erschwert ein Hüttchen-Slalom die Strecke. Bei der zweiten Station sind Dips am PROWAVE-Tower zu absolvieren, sieben Dips für die Männer und vier Dips für die Frauen. Es folgen die nächsten Stationen Burpees, Russian Twist und Single under (Seilsprünge). Bei jeder Übung ist darauf zu achten, dass die Judges (Kampfrichter) die Ausführung der Übungen werten können (Kriterien festlegen). D.h. beim Burpee muss der Liegestütz kurz am Boden abgelegt werden und ein „Hand release“ (Hände kurz vom Boden lösen) durchgeführt werden, bevor der nächste Burpee folgt. Darauf folgt die Station Russian Twist (Stärkung der seitlichen Bauchmuskulatur) mit dem Functional Ball und Single under (Seilsprung mit einfachem Durchschlag). Für die letzte Übung „Knees to elbow“ geht es zurück an den Tower. Die Athleten hängen gerade an der Klimmzugstange und führen die Knie (bei angewinkelten Beinen) an ihre Ellbogen. Ist die erste Runde vollständig durchgeführt,

beginnt die nächste Runde wieder an der ersten Station. Ziel ist es, so viele Runden wie möglich in der vorgegebenen Zeit zu durchlaufen und viele Wiederholungen zu schaffen.

Als Online-Qualifikation für das Bundesfinale der 4XF Games in Berlin

Teamgröße: 3 Athleten

Zeitraum: 10. – 18. September 2016

Um an der Online-Qualifikation teilzunehmen, registrieren sich die Athleten als Erstes auf der Website der **4XF Games**. Die WODs sind ab Anfang Juli unter www.4XF-Games.de abrufbar. Das komplette WOD wird mit einem Video dokumentiert, jedes Team trägt seine erreichte Punktzahl online ein und kann seinen aktuellen Rang jederzeit einsehen. Das Video dient als Beweis und muss dem Deutschen Turner-Bund auf Nachfrage zur Verfügung gestellt werden, damit die exakte Ausführung jeder Übung überprüft werden kann. Falls eine Ausführung nicht ordnungsgemäß durchgeführt wurde, können nachträglich Punkte abgezogen werden. Über die Online-Qualifikation können sich nur Einzel-Athleten für das Bundesfinale qualifizieren (Start: Juli 2016). Speziell für die Europäische Woche des Sports ist auch die



4XF GAMES
Qualification Day

5 Min. AMRAP

- 2 Bahnen Running (Bumper 20kg/15kg)
- 7/4 Dips
- 10 Kettlebell swing (16kg/10kg)
- 10 Burpees
- 20 Russian Twist (7kg/5kg)
- 80 Single under (Rope Skipping)
- 7/4 Knees to elbow

#BEACTIVE

KÜBLER PROWAVE





Qualifizierung als Team möglich.

Ablauf:

Schritt 1: Auf der Website www.4XF-Games.de als Team oder Einzel-Athlet registrieren

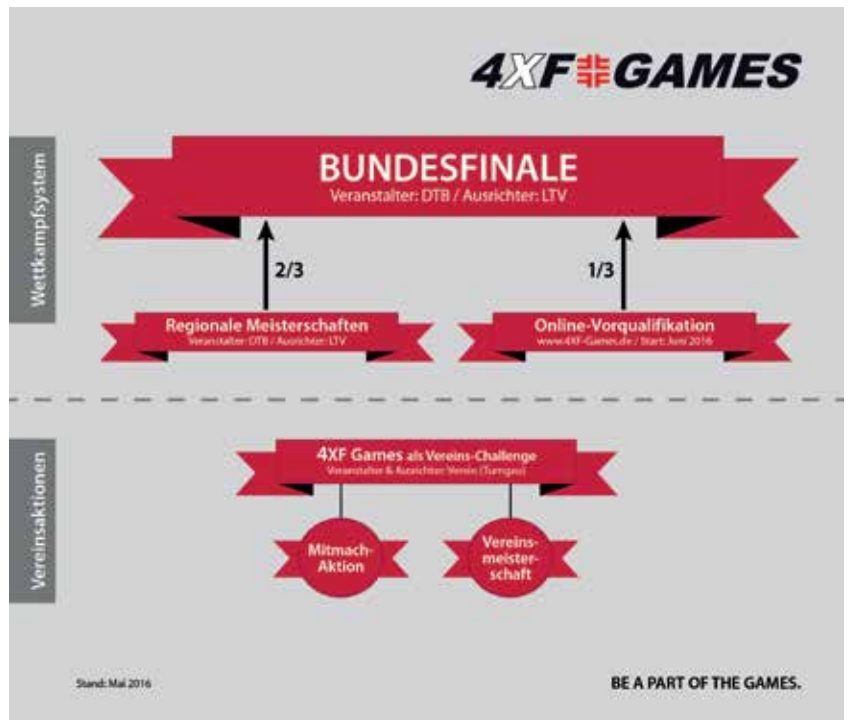
Schritt 2: WOD einsehen, absolvieren und per Video dokumentieren

Schritt 3: Die geschafften Wiederholungen auf www.4XF-Games.de eintragen

Der Weg zum Bundesfinale in Berlin

Erstmals werden die **4XF Games** mit einem Bundesfinale ausgetragen. In Kooperation zwischen dem DTB und den Landesturnverbänden finden in diesem Jahr fünf regionale Meisterschaften statt. Zwar veranstaltet noch nicht jedes Bundesland die **4XF Games**, doch für die Zukunft sind Landesmeisterschaften der **4XF Games** durchaus möglich bzw. gewünscht – jedes Bundesland braucht Landesmeister! Die Finalisten und Bestplatzierten aus den regionalen Meisterschaften qualifizieren sich automatisch für das Bundesfinale in Berlin. Das Bundesfinale der **4XF Games** findet im September in Berlin statt – über 100 Athleten werden an diesem Tag gegeneinander antreten. Die Starterplätze setzen sich aus den Finalisten und Bestplatzierten der regionalen Meisterschaften (ca. 2/3) sowie aus den Besten der Online-Qualifikation (ca. 1/3) zusammen.

Die Europäische Woche des Sports ist für euch und gemeinsam können wir diese Woche erfolgreich machen. Macht mit – BeActive!



Europäische Woche des Sports 2016 - #BeActive – Überblick:

- Samstag, 10.09.2016 Offizielle Eröffnung der EU in Kosice, Slowakei
- Samstag, 10.09.2016 Start der Europäischen Woche des Sports in Deutschland in Frankfurt, Commerzbank-Arena mit den **4XF Games** im Rahmen des „Tag des Frankfurter Sports“ und des SummerGames.
- Montag, 11.09. – Sonntag, 18.09.2016 Online-Qualifikation für das Bundesfinale der **4XF Games**
- Montag, 11.09. – Sonntag, 18.09.2016 Aktivitäten bundesweit in Vereinen
- Donnerstag, 15.09.2016 Europäischer FitnessDay
- Samstag, 24.9.2016 Bundesfinale der **4XF Games** in Berlin und Hauptveranstaltung der Europäischen Woche des Sports in Deutschland

Alle Informationen, Leitfäden und Checklisten können auf der Website www.beactive-deutschland.de heruntergeladen werden. Bei Rückfragen steht auch Crisca Winter (beactive-de@dtb-online.de) zur Verfügung.



Weitere Informationen:

www.beactive-deutschland.de
www.4XF-Games.de



#BeActive Tanz – LaGYM[®] -Flashmob

Intro (4x8)

Ausgangsposition:
leicht geöffneter Stand

(1-2) Schritt rechts am Platz – rechter Arm kreuzt vor dem Körper

(3-4) Schritt links am Platz – linker Arm kreuzt über dem rechten Arm vor dem Körper



(5-6) Schritt rechts am Platz - rechter Arm auf Schulterhöhe seitlich anheben

(7-8) Schritt links am Platz – linker Arm auf Schulterhöhe seitlich anheben



3 x wiederholen

Strophe (4x8)

(1-8) 4 Funky Lunges nach vorne, rechts und links im Wechsel

(1-8) 3 Walk and Tap nach rechts, Unterarme kreiseln seitlich nach außen mit abschließendem Händeklatschen, 3 Walk and Tap links, Unterarme kreiseln seitlich nach innen mit abschließendem Händeklatschen

(1-8) 4 Funky Lunges nach vorne, rechts und links im Wechsel

(1-8) 3 Walk and Tap nach rechts, Unterarme kreiseln seitlich nach außen mit abschließendem Händeklatschen, 3 Walk and Tap links, Unterarme kreiseln seitlich nach innen mit abschließendem Händeklatschen



Bridge (2x8)

(1-3) 3 Jumps mit einer ganzen Drehung nach rechts um die eigene Achse – die Arme in V-Halte

(4) rechter Arm horizontal in der Seithalte – linker Arm horizontal angewinkelt

(5-7) Arme wechseln 3x horizontal vor dem Körper



(8) linker Arm öffnet wieder in die Seithalte

Wiederholung der Jumps mit Drehung nach links

Break (1-4)

Stand und beide Arme beschreiben

einen horizontalen Kreis von innen nach außen



Refrain A (4x8)

(1-4) Schritt rechts und links im Wechsel in leicht geöffneter Position dabei rechten und linken Arm vor dem Körper kreuzen, rechten und linken Arm in die Seithalte anheben (gleiche Bewegung wie beim Intro – nur im schnellen Tempo)

(5-6) Cha-Cha-Cha rechts, dabei beide Hände in die rechte Diagonale über Kopfhöhe anheben

(7-8) Cha-Cha-Cha links, dabei beide Hände in die linke Diagonale über Kopfhöhe anheben



Insgesamt 3x wiederholen dann (1-8) Quarter Turn links mit Hüfte

Refrain B (4x8)

(1-4) 4 Walk nach vorne – Arme winkeln beide gleichzeitig nach rechts und links - über dem Kopf

(5-8) Walk nach hinten – Oberkörper leicht nach vorne abgesenkt –

Winshape®

Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links – Fingerspitzen zeigen zum Boden



(1-8) wiederholen

(1-4) Schritt rechts und links im Wechsel in leicht geöffneter Position dabei rechten und linken Arm vor dem Körper kreuzen, rechten und linken Arm in die Seithalte anheben (gleiche Bewegung wie beim Intro – nur im schnellen Tempo)

(5-6) Cha-Cha-Cha rechts, dabei beide Hände in die rechte Diagonale über Kopfhöhe anheben

(7-8) Cha-Cha-Cha links, dabei beide Hände in die linke Diagonale über Kopfhöhe anheben

(1-8) wiederholen

Strophe (4x8) s. o.

Bridge (2x8) s. o.

Break (1-4) s. o.

Refrain A (4x8) s. o.

Refrain B (4x8) s. o.

Intermezzo (4x8)

(1-6) Claps – (1) seitliche Ausholbewegung der Arme

(2) Hände klatschen über dem Kopf insgesamt 3 x wiederholen, dabei 6 kleine Schritte nach vorne machen

(7-8) 2 Jumps zurück mit Armbewegung – Arme horizontal vor dem Körper angewinkelt – Unterarme machen pro Jump eine schnelle Kreis-

bewegung Richtung Körper

Insgesamt 3 x

Bei der 4. Wiederholung: Claps bis zum Schluss, dabei 4 Schritte nach vorne, 4 Schritte wieder zurück an den Ausgangspunkt

Break (1-4) s. o.

Refrain A s. o.

Refrain B s. o.

Refrain Variation

(1-4) 4 Walk nach vorne – Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links - über dem Kopf

(5-8) Walk nach hinten – Oberkörper leicht nach vorne abgelenkt – Arme winken beide gleichzeitig nach rechts und links – Fingerspitzen zeigen zum Boden

(1-8) wiederholen

(1-8) 3 Walk and Tap nach rechts, Unterarme kreiseln seitlich nach außen mit abschließendem Händeklatschen, 3 Walk and Tap links, Unterarme kreiseln seitlich nach innen mit abschließendem Händeklatschen (1-8) wiederholen

Refrain B

s. o. Nach dem Turn mit Pose enden



Der Song „Enjoy your rhythm“ von Diana Babalola ist in allen Online-Musikstores, wie zum Beispiel I-Tunes, als Download erhältlich.

