

# Crossfit - Competition oder Training?

## Kipping vs. Straight Pullups

Crossfit ist auch in Deutschland mittlerweile so populär, dass es eigene extra angelegte Crossfit Hallen gibt. Wichtig ist, dass man, um Crossfit zu verstehen, es nicht als Alternative zum Krafttraining betrachtet, sondern als eigene Sportart.

## Crossfit Training

Egal, ob man jetzt auf eine Competition geht oder nicht. Die Steigerung der Kraft und Ausdauer steht beim Crossfit Training im Vordergrund. Dementsprechend sollte auch trainiert werden. Krafttraining über große Bewegungsradien, Plyometrie und intensives Intervalltraining.

Wenn wir vernünftiges Crossfit trainieren, bilden wir uns mit klassischen Übungen aus dem Gewichtheben, Turnen und diversen dynamischen Übungen eine gute Grundlage für eine solide Grundfitness. Dazu sollte zu einem gewissen Maß auch ganz klassisches Krafttraining gehören. Welche „Werkzeuge“ wir dazu benutzen, ist dabei völlig egal.

Die Sauberkeit der Übungen hat dabei äußerste Wichtigkeit. Dieser Trainingsgrundsatz darf nicht vergessen werden. Das passiert leider viel zu oft und jedes Training wird zu einer Art Competition.

## Crossfit Competition

Wer auch auf die Competition sucht, muss sich spezielle Techniken aneignen. Das Verhalten von Sportlern in Wettkämpfen hängt immer vom speziellen Regelwerk ab.

Ein Ausflug in andere Sportarten: Beim Kugelstoßen ist lediglich festgelegt, dass die Kugel wirklich gestoßen und nicht „geworfen“ werden darf. Wie der Sportler die Kugel maximal beschleunigt, ist dabei egal. So kam es zu der Entwicklung der O'Brien-Technik und der Drehstoß-Technik. Beim Kugelstoßen macht sich auch niemand Gedanken, ob durch die einseitige Belastung eventuelle muskuläre Dysbalancen entstehen. Hauptsache, die Kugel fliegt weit. Für die entsprechende Fitness und das Vermeiden körperlicher Probleme sorgt das umfassende Trainingsprogramm dieser Sportler, das ebenfalls klassisches Krafttraining beinhaltet.

So passt sich auch die Technik im Crossfit dem gegebenen Reglement an. Das soll am folgenden Beispiel verdeutlicht werden.

## Kipping Pullups vs. Straight Pullups

Sicher hat schon der ein oder andere ein Video z.B. auf YouTube von den typischen Crossfit Kipping Pullups gesehen und sich deutlich nach dem Sinn dieser hektischen, schwungvollem Pullups gefragt. Eines vorweg: Es gibt sowohl Darstellungen von ziemlich schädlichen Amateurvarianten, aber gleichzeitig auch diejenigen, die Kipping Pullups mit einer sauberen, turnerischen Dynamik ausführen.

Wie auch immer, in der Competition ist eine bestimmte Zeit festgelegt. In dieser Zeit gilt es, möglichst viele Klimmzüge zu absolvieren. Ein Klimmzug ist gültig, wenn im unteren Punkt die Arme

gestreckt sind und im oberen Punkt das Kinn über die Stange schaut. Aus dieser Perspektive ist es durchaus gerechtfertigt, sich darüber Gedanken zu machen, wie denn das Ziel einer maximalen Anzahl an Klimmzügen nach diesem Regelwerk am effektivsten zu erreichen ist.

Am Ende gewinnt eben derjenige mit der besten Kombination aus angepasster Technik und hoher Relativkraft diesen Wettbewerb.

## **Zusammengefasst**

Wenn Sie also Crossfit zur Steigerung Ihrer Kraft, Ihrer allgemeinen Fitness, Ihrer Ausdauer und Ihres Muskelaufbaus betreiben wollen, schmeißen Sie gnadenlos alle „Competition Übungen“, wie eben diese Kipping Pullups aus Ihren Workouts. Ersetzen Sie diese Pullups in den Workouts einfach durch saubere, klassische Klimzüge. Diese Übungen haben keinen Wert für die Kraftsteigerung, sondern sind eben für diesen Wettkampfgedanken entwickelt worden. All zu oft wird das aber missverstanden, was zu einem teilweise negativen Image von Crossfit geführt hat. Wenn Sie aber an einem Wettbewerb teilnehmen wollen, sollten Sie auch etwas Zeit in das Erlernen der korrekten Technik investieren. Bevor Sie aber überhaupt an einen Wettkampf denken, ist eine gewisse Grundfitness notwendig. Wenn Sie nicht mindestens 15 saubere Klimmzüge und 20 saubere Dips ausführen können, sollten Sie über Kipping Pullups gar nicht nachdenken.