



CROSSFIT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Mechanik vor Intensität, smartes Skalieren und die Box-Vokabeln für deinen Start.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Stabile Schuhe	Hoch	Flache, feste Sohle – das Fundament für sichere Kniebeugen und Lifts.
Grips & Tape	Mittel	Verhindern Hand-Risse, die dich wochenlang ausbremsen.
Eigenes Springseil	Mittel	Individuell eingestellt lernst du Double Unders doppelt so schnell.

2. BOX-KNIGGE

Wichtigkeit: **Hoch**



Briefing zuhören: Die Anweisungen des Coaches sind deine Sicherheitseinweisung – jedes Mal.



Ego-Check: Deine Entwicklung zählt, nicht die Leaderboard-Zeiten der anderen.



Warnschmerz kennen: Trainingsreiz brennt, Warnschmerz sticht – lerne den Unterschied und reagiere.

3. WOD-VOKABELN

Wichtigkeit: **Mittel**

BEGRIFF	BEDEUTUNG
WOD	Workout of the Day – das Tagesprogramm der Box.
AMRAP	As Many Rounds As Possible – so viele Runden wie möglich in der Zeit.
EMOM	Every Minute On the Minute – jede Minute startet ein neuer Satz.
RX	Workout wie vorgeschrieben – skaliert zählt genauso.

4. KONDITION AUFBAUEN

Wichtigkeit: **Mittel**



Konstanz schlägt Peaks: Regelmäßiges Training ist die Basis – nicht die eine heroische Session.



Atmung im WOD: Gleichmäßig und tief atmen – wer hechelt, hat das Pacing verloren.



Aktive Erholung: Leichte Bewegung an Pausentagen beschleunigt die Regeneration.

5. DIE 3 GOLDENEN TRAININGS-REGELN

FAKTOR 1: MECHANIK → KONSISTENZ → INTENSITÄT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer Intensität vor Technik stellt, sammelt Verletzungen statt PRs.

Tipp: Bewegungsablauf perfektionieren, dann konstant wiederholen – erst danach Gewicht und Tempo steigern.

FAKTOR 2: SKALIEREN IST STÄRKE

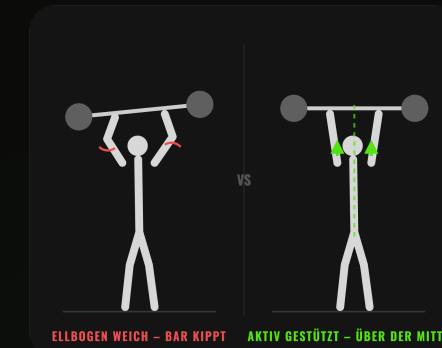
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Das RX-Ego ist der häufigste Grund für kaputte Schultern und Frust.

Tipp: Jedes WOD an dein Level anpassen – Modifikationen sind Werkzeuge für Fortschritt, keine Schwäche.

FAKTOR 3: MITTE STABIL, SCHULTERN AKTIV

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Instabile Wirbelsäule und passive Schultern sind die Verletzungsmuster im CrossFit.

Tipp: Neutrale Wirbelsäule, Gewicht auf Fußmitte/Ferse – Überkopf immer mit aktiven Schultern und voller Range of Motion.



PRO-TIPP: Dein erstes RX ist nicht das Gewicht auf der Stange, sondern ein WOD mit perfekter Form von der ersten bis zur letzten Wiederholung – so verdient man sich Intensität.