

SoVSS Weiterbildung

Modul HYROX in der Schule



Kanti Solothurn

24.10.2026

Luca Bieri & Jil Häusler

Inhaltsverzeichnis

<u>WAS IST HYROX?</u>	<u>3</u>
GESCHICHTE	3
POSTEN IM WETTKAMPF	3
GEWICHTE FÜR DIE KATEGORIEN	4
WETTKAMPFFORMEN	4
HYROX YOUNGSTARS	5
 <u>POSTENALTERNATIVEN FÜR DIE SCHULE</u>	 <u>6</u>
 <u>DETAILPLANUNG WEITERBILDUNG</u>	 <u>7</u>
 <u>UNTERRICHTSUNTERLAGEN</u>	 <u>10</u>

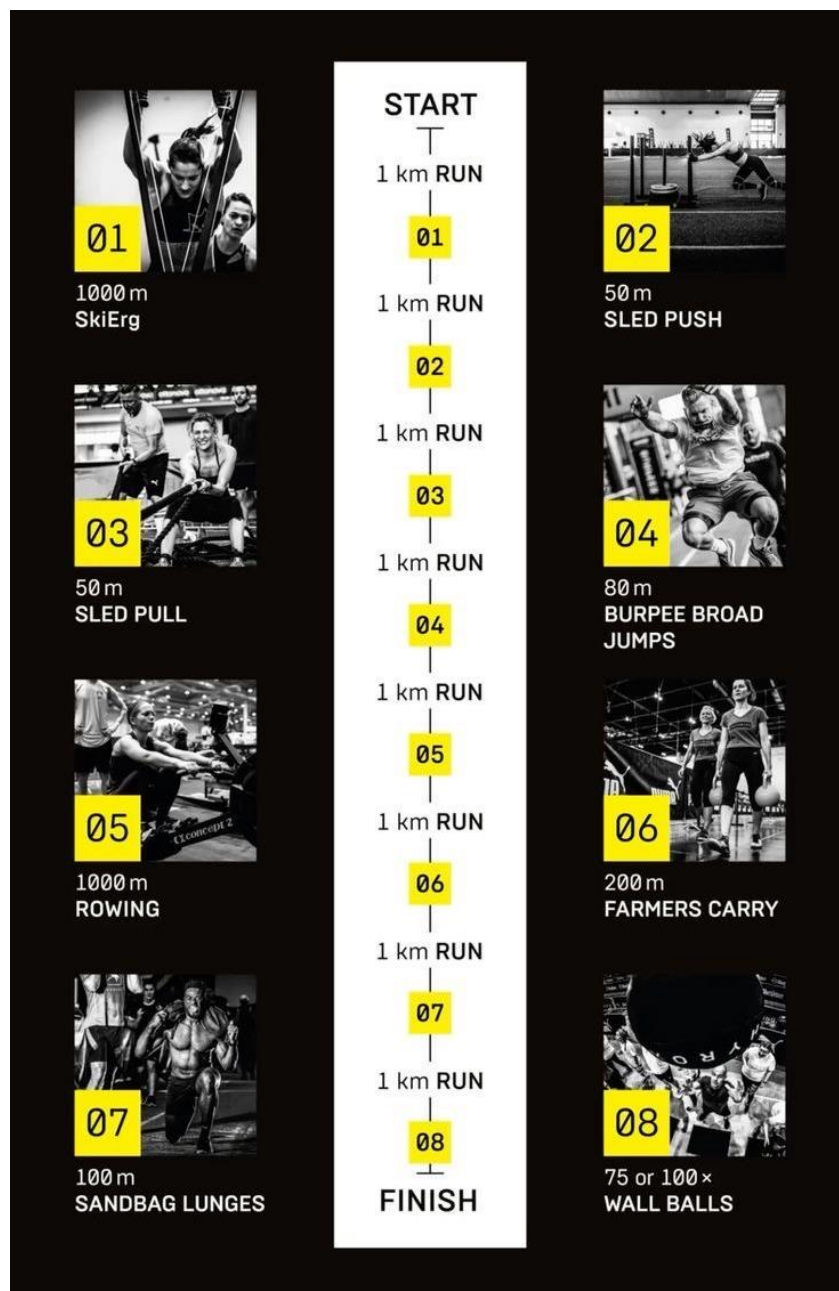
Was ist HYROX?

Geschichte

HYROX wurde 2017 von einem Landhockeyspieler und einem Eventmanager aus Deutschland (Christian Tötzke und Mo Fürster) gegründet.

- Inspirierend, inklusiv und herausfordernd
- Ein Fitnesswettkampf für Jedermann (wie ein Volkslauf aber für Fitnessgänger)

Wettkampfaufbau



Gewichte für die Kategorien

WORKOUT	<div> <div>WOMEN OPEN/ WOMEN DOUBLES / WOMEN RELAY / (WOMEN OF) MIXED RELAY</div> <div>MEN OPEN/ MEN DOUBLES / MIXED DOUBLES / MEN RELAY / (MEN OF) MIXED RELAY / WOMEN PRO / WOMEN DOUBLES PRO</div> <div>MEN PRO/ MEN DOUBLES PRO</div> </div>		
SkiErg	1000m	1000m	1000m
Sled Push (50m)	102kg (including sled)	152kg (including sled)	202kg (including sled)
Sled Pull (50m)	78kg (including sled)	103kg (including sled)	153kg (including sled)
Burpee Broad Jump	80m	80m	80m
Rowing	1000m	1000m	1000m
Farmers Carry (200m)	2x16kg	2x24kg	2x32kg
Sandbag Lunges (100m)	10kg	20kg	30kg
Wall Balls	100 reps 4kg	100 reps 6kg	100 reps 9kg

Wettkampfformen

1

Singles

- 1 Person
- Alle Laufstrecken und Posten werden absolviert

2

Doubles

- 2 Personen (Frauen, Männer, Mixed)
- Alle Laufstrecken werden gemeinsam absolviert, Posten dürfen nach eigenem Empfinden aufgeteilt werden

4

Relay

- 4 Personen (Frauen, Männer, Mixed)
- Jede Person absolviert 2 Posten und die dazugehörige Laufstrecke nach Wahl

Hyrox Youngstars

Neue Wettkampfmöglichkeit für Kinder in ihren Altersklassen von 8 bis 15 Jahren. Für Primar- und Sekundarlehrpersonen spannend als Anmerkung für die Schüler*innen! Die Anpassungen der einzelnen Stationen sind unten ersichtlich.

08 / 09	
— RUN *	1 Lap at the start 1 Lap after Frogger Jumps 1 Lap after Lunges
01 SKIERG	300m
02 SLED PUSH	15m 35kg
03 SLED DRAG	15m 25kg
04 FROGGER JUMPS	20m
05 ROW	200m
06 FARMERS CARRY	50m 4kg each
07 LUNGES	20m bodyweight
08 WALL BALL SQUATS	50 reps 1kg ball
* 1 Lap: between 200-275m	

10 / 11	
— RUN *	1 Lap at the start 1 Lap after Burpees Broad Jumps 1 Lap after Lunges
01 SKIERG	400m
02 SLED PUSH	15m 50kg
03 SLED DRAG	15m 40kg
04 BURPEE BROAD JUMPS	20m
05 ROW	300m
06 FARMERS CARRY	50m 6kg each
07 LUNGES	20m bodyweight
08 WALL BALL SQUATS	50 reps 2kg ball
* 1 Lap: between 200-275m	

12 / 13	
— RUN *	2 Lap at the start 2 Lap after Lunges
01 SKIERG	500m
02 SLED PUSH	G 30m 60kg B 30m 70kg
03 SLED PULL	G 30m 25kg B 30m 50kg
04 BURPEE BROAD JUMPS	40m
05 ROW	400m
06 FARMERS CARRY	G 100m 8kg each B 100m 12kg each
07 LUNGES WITH SANDBAG	G 40m 5kg B 40m 7.5kg
08 WALL BALL	G 50 reps 3kg 2.4m target B 50 reps 3kg 2.4m target
* 1 Lap: between 200-275m	

14 / 15	
— RUN *	1 Lap between every workout station
01 SKIERG	600m
02 SLED PUSH	G 30m 70kg B 30m 102kg
03 SLED PULL	G 30m 50kg B 30m 78kg
04 BURPEE BROAD JUMPS	40m
05 ROW	500m
06 FARMERS CARRY	G 100m 12kg each B 100m 16kg each
07 LUNGES WITH SANDBAG	G 40m 7.5kg B 40m 10kg
08 WALL BALL	G 50 reps 3kg 2.4m target B 50 reps 4kg 2.7m target
* 1 Lap: between 200-275m	

Postenalternativen für die Schule

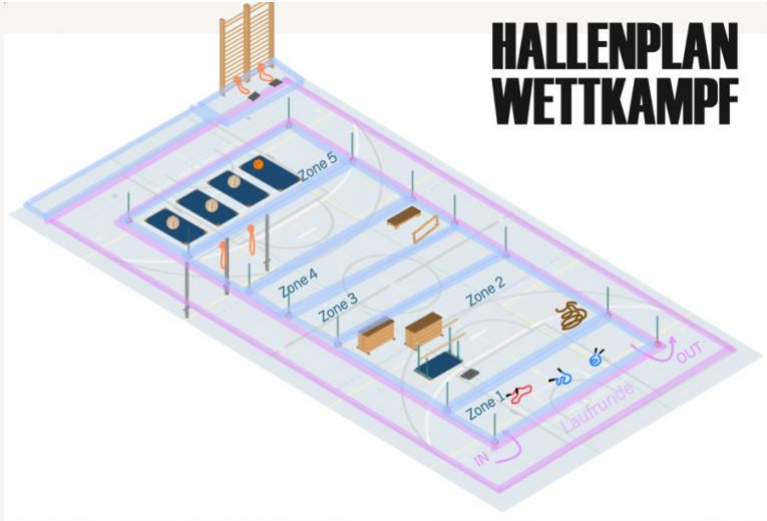
Laufrunde	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Seilspringen ▪ Veloergometer ▪ Hallenrunden ▪ Laufrunden durchs Schulhaus oder über Aussenplätze ▪ Laufrunden via Treppen
Skiergometer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Theraband über Reckstange ▪ Seilspringen ▪ Mountain Climber
Sled-Push	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kasten, Barren, Mattenwagen (evtl. Mitlernende draufsetzen für Zusatzgewicht) ▪ Mitlernende auf Teppich schieben ▪ Trusters ▪ Zu zweit: Eine Person wird mit Theraband um die Hüfte von der anderen Person zurückgehalten, während sie versucht nach vorne zu rennen.
Sled-Pull	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dicke Matte, Mattenwagen (evtl. an einem Tau ziehen) ▪ Barren, Kästen (evtl. an einem Tau ziehen) ▪ Mitlernende auf Teppichen ziehen ▪ Battlerope auf Zeit
Burpee Broad Jumps	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Froschhüpfen ▪ Liegestützen ▪ Hüpfen auf einem Bein ▪ Burpees an Ort
Ruderergometer	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Theraband an Sprossenwand mit Teppichstück (oder Skateboard/Röleli von Bänkli) ▪ Seilspringen ▪ Jumping Jack
Farmerscarry	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hanteln ▪ Gefüllte Pet-Flaschen ▪ Beladene Einkaufstaschen (mit Büchern, Altpapier, kleinen Gewichten...) ▪ Kastenelemente (alleine) oder Kastendeckel (Paar) tragen
Sandbag Lunges	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ohne Gewichte ▪ Gewichte in die Hände ▪ Lunge Jumps ▪ Stehende Lunges
Wallballs	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leichtere Medizinbälle ▪ Basketbälle ▪ Squats oder Squat-Jumps ▪ Crunches und Medizinball zuwerfen ▪ Squats mit Gewichten ▪ Squats und Gewichte hochheben

Detailplanung Weiterbildung

Hyrox in der Schule

Grobplanung		Details		Material
7-10'	Warm Up 1: mit Namen zum Kennenlernen	Jemanden suchen, den ihr noch nicht kennt und fragen wie er/sie heisst. Danach trainiert ihr ihren Namen gemäss Plan.	Worte lassen sich beliebig anpassen (Lieblingsessen, Lieblingstier, letzter Ferienort usw.).	ABC-Listen Hallenplan Matten, Springseile, Medizinbälle
15-30'	Trainingslektion 1: HYROX Spielkarten	2 Runden Joggen 1x Memoryübung (Schwierigkeitsstufen) geben Punkte, diese werden allein, in Zweiergruppen oder als Klasse gesammelt.	Die Dauer lässt sich stark variieren, je nach Punkteziel oder Ausdaueraufgabe, welche gesetzt werden.	<ul style="list-style-type: none"> - Memorykärtli - Bälle - Mätteli - Evtl. Laufrundenschilder

20-40'	<p>Trainingslektion 2:</p> <p>Zirkeltraining mit Partner: P1 = Timer, P2 = so lange wie P1</p>	<p>4 Posten mit je 2 Übungen, 4' pro Posten - 1' Pause x2 Runden</p> <ul style="list-style-type: none">- P1 absolviert eine bestimmte Zahl = Timer- P2 trainiert, bis P1 fertig ist, dann wechseln sie die Aufgaben- Immer hin und her, bis die Zeit um ist und alle einen Posten weiter gehen <p>Postenbeispiele aus dem Kurs:</p> <table><tr><th>P1</th><th>P2</th></tr><tr><td>2 Hallenrunden Joggen</td><td>Burpee <u>Broadjumps</u></td></tr><tr><td>2 Breiten Barrenschieben</td><td>Rudern</td></tr><tr><td>2 Breiten Lunges</td><td>Skiergometer</td></tr><tr><td>15 Wallballs</td><td>Seilspringen</td></tr></table>	P1	P2	2 Hallenrunden Joggen	Burpee <u>Broadjumps</u>	2 Breiten Barrenschieben	Rudern	2 Breiten Lunges	Skiergometer	15 Wallballs	Seilspringen	<p>Optional lassen sich Rundenanzahl und Dauern fast beliebig variieren.</p>	<p>Whiteboard für Trainingsbeschreibung</p> <p>Marker</p> <p>Postenblätter und zugehörige Trainingsmaterialien:</p> <ul style="list-style-type: none">- Laufrunde- Burpees- Barren oder Kästen- Lungesgewichte- Reck und Bänder (Ski)- Springseile- Medizinbälle & Basketbälle
P1	P2													
2 Hallenrunden Joggen	Burpee <u>Broadjumps</u>													
2 Breiten Barrenschieben	Rudern													
2 Breiten Lunges	Skiergometer													
15 Wallballs	Seilspringen													

<p>30-45'</p>	<p>Wettkampflektion 1: Mini Wettkampf HYROX-Doubles</p>	<p>2er Teams bilden.</p> <p>Es werden jeweils 2 Runden gemeinsam gelaufen.</p> <p>Danach der Reihe nach die aufgestellten Posten absolviert, diese dürft ihr aufteilen.</p> <p>Es starten jeweils 2 Paare versetzt. Die beste Zeit gewinnt!</p> 	<p>Es können so viele Teams starten, wie es Barren/ Kästen hat, um zu schieben.</p> <p>Posten je nach Hallenverfügbarkeit anpassen.</p> <p>Laufstreckenlänge und Anzahl Posten lassen es einfach zu den Wettkampf zu kürzen oder zu verlängern.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Postenschilder - Laufstreckenschilder - Lungen - Burpees oder Froschhüpfen - Barrenziehen Station (Teppiche mit Partner) - Springseile
---------------	---	--	---	---

Unterrichtsunterlagen

1. Warm Up: Buchstabenlisten für Namen, Lieblingstiere, Lieblingsfarben, Ferienorte, Hobbies usw...
2. Hyrox-Spielkarten
3. Hyrox Partnerworkout Vorlage
4. Mini Wettkampf Hyrox Doubles mit Hallenplan

ABC-Kraftaufwärmen

Vor jedem Buchstaben joggen Sie eine Hallenrunde.
Danach führen Sie die passende Kraftübung durch.

A	6 Push Ups
B	10 Squats
C	6 Burpees
D	20 Sekunden Hängen (Sprossenwand)
E	10 Rumpfbeugen
F	16 Ausfallschritte
G	20 Hampelmänner
H	20 Sekunden Plank
I	30 Seilspringen
J	10 Wall Balls
K	16 Bicycle-Crunches
L	6 Squat-Jumps
M	20 Sekunden Superman
N	6 Push Ups
O	10 Squats
P	6 Burpees
Q	20 Sekunden Hängen (Sprossenwand)
R	10 Rumpfbeugen
S	16 Ausfallschritte
T	20 Hampelmänner
U	20 Sekunden Plank
V	30 Seilspringen
W	10 Wall Balls
X	16 Bicycle-Crunches
Y	6 Squat-Jumps
Z	20 Sekunden Superman

ABC-Kraftaufwärmen

Vor jedem Buchstaben joggen Sie eine Hallenrunde.
Danach führen Sie die passende Kraftübung durch.

A	6 Push Ups
B	10 Squats
C	6 Burpees
D	20 Sekunden Hängen (Sprossenwand)
E	10 Rumpfbeugen
F	16 Ausfallschritte
G	20 Hampelmänner
H	20 Sekunden Plank
I	30 Seilspringen
J	10 Wall Balls
K	16 Bicycle-Crunches
L	6 Squat-Jumps
M	20 Sekunden Superman
N	6 Push Ups
O	10 Squats
P	6 Burpees
Q	20 Sekunden Hängen (Sprossenwand)
R	10 Rumpfbeugen
S	16 Ausfallschritte
T	20 Hampelmänner
U	20 Sekunden Plank
V	30 Seilspringen
W	10 Wall Balls
X	16 Bicycle-Crunches
Y	6 Squat-Jumps
Z	20 Sekunden Superman



Ablauf

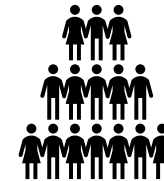
Die Lernenden absolvieren eine bestimmte Strecke oder Ausdauerübung. Danach ziehen sie eine Karte und entscheiden sich für ein Übungs-Niveau. Sobald diese geschafft wurde, erhalten sie die Punkte gutgeschrieben und starten in die nächste Ausdauerunde. Das Training ist beendet, sobald jemand, ein Team oder die Klasse gemeinsam ihr Punkteziel erreicht hat.



Einzelpersonen
sammeln 15-20
Punkte



2er Teams sammeln
30-40 Punkte



Ganze Klasse
sammelt 150-300
Punkte



Punkteverteilung



Niveau 1 = 1 Punkt



Niveau 2 = 2 Punkte



Niveau 3 = 3 Punkte



Einzelpersonen
sammeln 15-20
Punkte



2er Teams sammeln
30-40 Punkte



Ganze Klasse
sammelt 150-300
Punkte



Scorekarte

[illegible]



Scorekarte

[illegible]



Scorekarte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125
126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150



Ablauf

Die Lernenden absolvieren eine bestimmte Strecke oder Ausdauerübung. Danach ziehen sie eine Karte und entscheiden sich für ein Übungs-Niveau. Sobald diese geschafft wurde, erhalten sie die Punkte gutgeschrieben und starten in die nächste Ausdauerunde. Das Training ist beendet, sobald jemand, ein Team oder die Klasse gemeinsam ihr Punkteziel erreicht hat.

 Einzelpersonen sammeln 15-20 Punkte
  2er Teams sammeln 30-40 Punkte
  Ganze Klasse sammelt 150-300 Punkte

1



Punkteverteilung

 Einzelpersonen sammeln 15-20 Punkte
  2er Teams sammeln 30-40 Punkte
  Ganze Klasse sammelt 150-300 Punkte

   Niveau 1 = 1 Punkt
    Niveau 2 = 2 Punkte
    Niveau 3 = 3 Punkte

2



Scorekarte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3



Scorekarte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

4

 Scorekarte

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125
126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150

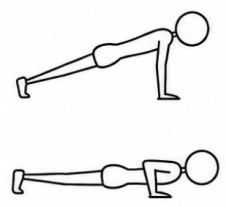
5

1 Push Up

☆☆☆ 7x auf den Knien

☆☆☆ 7x auf den Füßen

★★★ 7x Hände ganz nahe zusammen



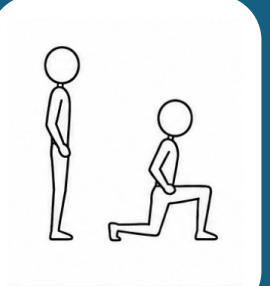
6

2 Walking Lunges

☆☆☆ 10x

☆☆☆ 16x

★★★ 20x



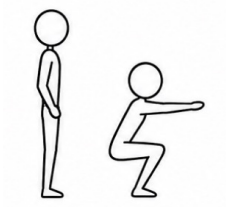
7

3 Squats

☆☆☆ 10x

☆☆☆ 16x

★★★ 20x



8

4 Wall Balls

- ☆☆☆ 10x mit 4 kg Ball
- ☆☆☆ 10x mit 7 kg Ball
- ★★★ 10x mit 9 kg Ball



9

5 Squat Jump

- ☆☆☆ 7x
- ☆☆☆ 10x
- ★★★ 15x



10

6 Plank

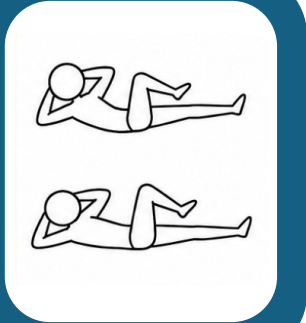
- ☆☆☆ 20 Sekunden
- ☆☆☆ 40 Sekunden
- ★★★ 60 Sekunden



11

7 Bicycle Crunch

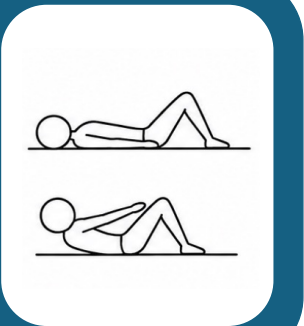
- ☆☆☆ 10x
- ☆☆☆ 16x
- ★★★ 20x



12

8 Crunch

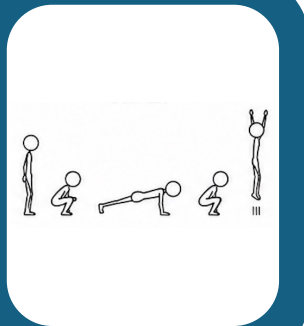
☆☆☆ 10x
☆☆☆ 15x
☆☆☆ 20x



13

9 Burpee

☆☆☆ 7
☆☆☆ 10
☆☆☆ 15



14

10 Handstand Hold

☆☆☆ Bauch zur Wand und Knie anwinkeln (2 Sekunden halten)
☆☆☆ 10 Sekunden wie auf dem Bild
☆☆☆ 20 Sekunden



15

11 Deadhang

☆☆☆ 10 Sekunden
☆☆☆ 20 Sekunden
☆☆☆ 30 Sekunden



16

12 Veloergometer



- ☆☆☆ 20 kcal
- ☆☆☆ 30 kcal
- ☆☆☆ 40 kcal

17

13 Seilspringen



- ☆☆☆ 30
- ☆☆☆ 50
- ☆☆☆ 30 x Double und Single im Wechsel

18

14 Crab Walk



- ☆☆☆ Halbe Hallenbreite
- ☆☆☆ 1x Hallenbreite
- ☆☆☆ 2x Hallenbreite

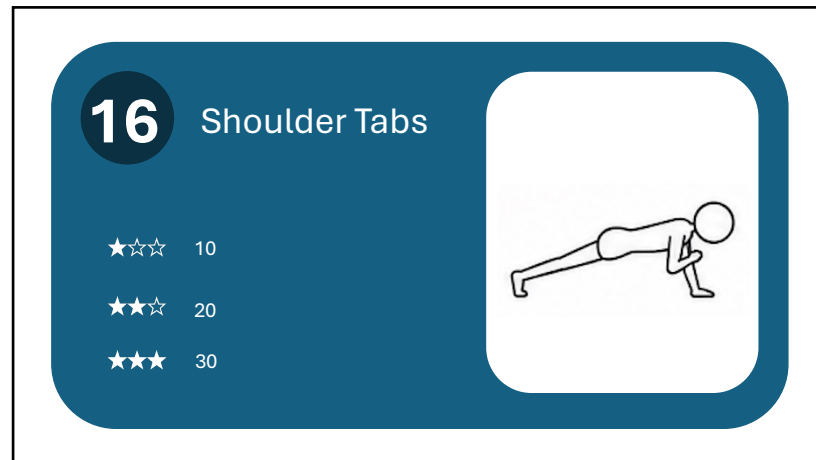
19

15 Bear Crawl

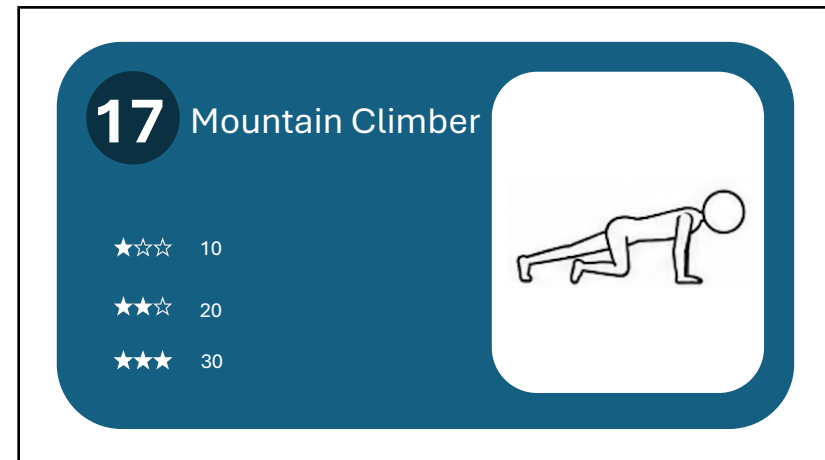


- ☆☆☆ Halbe Hallenbreite
- ☆☆☆ 1x Hallenbreite
- ☆☆☆ 2x Hallenbreite

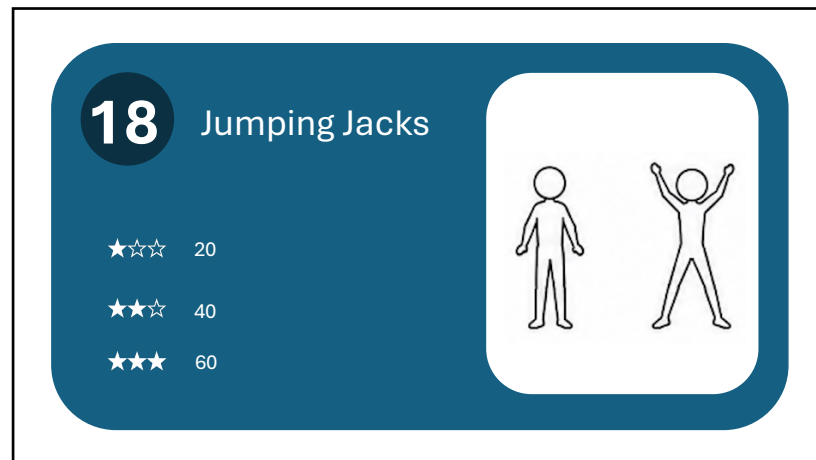
20



21



22



23

Hyrox Timer Workout

Work Out Aufbau:

- 4 Posten mit je 2 Übungen
- 4' Training – 1' Pause
- 2 Runden
- P1 = Timer, P2 = Athlet

P2 macht seine Übung so lange, bis P1 seine beendet hat, dann wechseln Sie die Übungen und die andere Person bestimmt die Übungsdauer. Dies geht so lange weiter, bis die Zeit abgelaufen ist.

Runde	P1	P2
1	2 Hallenrunden Joggen	Burpee Broad Jumps
2	2 Breiten Barrenschieben	Rudern
3	2 Breiten Lungen	Skiergometer
4	15 Wallballs	Seilspringen

HYROX TIMER WORKOUT

P2 macht seine Übung so lange, bis P1 seine beendet hat, dann wechseln Sie die Übungen und die andere Person bestimmt die Übungsdauer. Dies geht so lange weiter, bis die Zeit abgelaufen ist.

Runde	P1	P2
1	2 Hallenrunden Joggen	Burpee Broadjumps
2	2 Breiten Barrenschieben	Rudern
3	2 Breiten Lungen	Skiergometer
4	15 Wallballs	Seilspringen

Hyrox Doubles Wettkampf

Ablauf:

- 2er Teams bilden.
- Es werden jeweils 2 Runden gemeinsam gelaufen.
- Danach werden der Reihe nach die aufgestellten Posten absolviert, diese dürft ihr aufteilen.
- Es starten jeweils 2 Paare versetzt. Die beste Zeit gewinnt!

Sie laufen immer gemeinsam. Die Übungen in den Zonen 1-5 dürfen aufgeteilt werden.

Laufstunden	2x um Volleyfeld
Zone 1	100x Seilspringen
Zone 2	2 Breiten Barrenziehen
Zone 3	3 Breiten Burpees
Zone 4	4 Breiten Farmers Carry
Zone 5	50 Ball Crunches

HYROX DOUBLES WETTKAMPF

Sie laufen immer gemeinsam. Die Übungen in den Zonen 1-5 dürfen aufgeteilt werden.

Laufstunden	2x um Volleyfeld
Zone 1	100x Seilspringen
Zone 2	2 Breiten Barrenziehen
Zone 3	3 Breiten Burpees
Zone 4	4 Breiten Farmers Carry
Zone 5	50 Ball Crunches

HALLENPLAN WETTKAMPF

Zone 1

OUT

Laufrunde

HALLENPLAN KURS

