

# INHALT

01. Warmup

02. Cardio 1

03. Cardio 2

04A. Cardio 3

04B. Cardio 3

05. Peak Cardio

06A. Integrierte Kraft

06B. Integrierte Kraft

07A. Core-Kraft – Hüften

07B. Core-Kraft – Hüften

08. Core-Kraft – Bauch

09. Aktive Erholung

Bonus 04. Cardio 3

B1. Oberkörper Kraft

B2. Core-Kraft – Rücken

Die LES MILLS Lehrmaterialien sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierten Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und diese ausschließlich in lizenzierten Clubs zu unterrichten. Gib das Lehrmaterial nicht an andere weiter, Kopieren, Brennen, Hochladen ins Internet oder der Verkauf an andere Personen ist illegal und schädigt LES MILLS, die Agenturen und andere Instruktor:innen. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.

# 01. WARMUP

**MUSIK** Don't Leave 5:01 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer sich mit der Musik und den Bewegungen verbunden fühlen und sich für das vor ihnen liegende Workout begeistern.

0:00 / Intro / **Oh oh**

4x8 / **Arm Circle.** Arme weit zu den Seiten O/H und nach unten zu den Oberschenkeln 16cts / 2 Wdh.

0:20 / Instr / **Oh oh**

4x8 / A / **Side Squat** L&R. Hände auf Oberschenkel 8cts / 4 Wdh.

0:36 / Instr / (Quiet)

6x8 / B / **Side Lunge** L&R. Hände auf führenden Oberschenkel 8cts / 6 Wdh.

0:59 / V1 / **F up**

4x8 / B<sup>1</sup> / **Double Pulse Side Lunge** L&R. Hände auf führenden Oberschenkel 16cts / 2 Wdh.

1:15 / PC / **Bout** it

½x8 / **Hold** Jog OTS 4cts

1:17 / C / **Don't** leave

12x8 / C / **3-Step Run** L&R. RA 8cts / 12 Wdh.  
↑Option: Nach 8 Wdh. zur Seite springen

2:04 / Instr /

8x8 / D / **Double Pulse Squat Lunge-Kombi** L&R 16cts / 4 Wdh.

Double Pulse Squat. Arme vor den Schultern 4cts

Double Pulse Lunge R Bein B. HOH 4cts

Double Pulse Squat. Arme vor den Schultern 4cts

Double Pulse Lunge L Bein vor. HOH 4cts

2:35 / V2 / In a room

8x8 / E / **Burpee oder Single Squat** 16cts / 4 Wdh.

Squat. Arme vor den Schultern 2cts

Hände unter die Schultern auf Boden 2cts

Step zurück L&R 4cts

Step vor L&R 4cts

Squat. Arme vor den Schultern 2cts

Stand. Arme O/H 2cts

**Squat** 16cts / 4 Wdh.

Squat nach unten/oben. Arme vor den Schultern

4cts / 3 Wdh. Squat nach unten/oben. Arme vor

die Schultern, dann OH 4cts

3:06 / PC / **Bout** it

7x8 / F / **Slow Mountain Climber** L&R.

Hände unter die Schultern auf Boden 4cts

Step zurück L&R 4cts

3:24 / C / **Don't** go

4x8 / F<sup>1</sup> / **Fast Mountain Climber** L&R

2cts / 16 Wdh.

3:39 / Rep / **Better**

11x8 / C / **3-Step Run** L&R. RA 8cts / 11 Wdh.

4:26 / Instr / **Oh oh**

8x8 / D / **Double Pulse Squat Lunge-Kombi** L&R 16cts / 4 Wdh.

# 01. WARMUP – TECHNIK & COACHING

## SIDE SQUAT

### Ebene 1

- Füße weiter als hüftbreit
- Step auseinander, zusammen, zur anderen Seite
- **Knie ziehen n. außen über die mittleren Zehen**
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht, Hüften gerade nach vorn**
- **Po nach unten und hinten setzen bis knapp über Kniehöhe**
- Hände auf Oberschenkel

### Ebene 2

- Knie pressen leicht nach außen

## SIDE LUNGE

### Ebene 1

- Füße zusammen
- Lunge, von Seite zu Seite
- **Zehen landen leicht nach außen gedreht, Knie gebeugt über die mittleren Zehen schieben**
- Stabiles Standbein
- Komme auf gleiche Weise in die Startposition zurück
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- Oberkörper leicht nach vorn fallen lassen, Po schiebt zurück
- Beide Hände auf gebeugtes Bein

### Ebene 2

- Knie pressen leicht nach außen
- Stolze Haltung

## 3-STEP RUN

### Ebene 1

- Step, Step, halten, Step, Step, halten; wiederholen
- 3 Runs zur Seite (Fuß vorn kreuzen)
- Halte mit erhobenem Knie, Fußgelenk neben Standbein-Knie, **Standbein-Knie zu den mittleren Zehen ausgerichtet**

- Lasse die Knie locker
- **Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
- Running-Arme

⇩ Option: Step zur Seite

⇧ Option: Sprung zur Seite

### Ebene 2

- Steigere die Herzfrequenz; arbeiten wir im vollen ROM
- Lande sanft, presse dich aus den Beinen hoch
- Wie weit kannst du die Bewegung machen?

## DOUBLE PULSE SQUAT LUNGE-KOMBI

### Ebene 1

- 2 Squats, Step zurück in den Lunge
  - Füße beim Squat weiter als hüftbreit
  - Großer Step zurück in den Lunge
  - **Knie zu den mittleren Zehen ausgerichtet, während du den Squat und den Step zurück machst**
  - **Po stoppt im Squat knapp über Kniehöhe**
  - **Hinteres Knie im Lunge nach unten in 90°-Winkel**
  - **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
  - Arme gestreckt, nach vorn auf Schulterhöhe, Hände beim Squat zusammen
  - Hände beim Lunge auf die Hüften
  - Knie soft
- ⇩ Option: March nach vorn, zurück, zurück

### Ebene 2

- Spüre die Wärme

## BURPEE

### Squat/Plank

### Ebene 1

- Squat, Hände unter die Schultern auf den Boden, Arme gestreckt
- Füße gehen nach hinten in Plank-Position
- Füße zusammen, Beine gestreckt

# 01. WARMUP – TECHNIK & COACHING

- Hüften auf Schulterhöhe oder etwas tiefer
- **Core anspannen, Nacken lang und Rücken gerade**
- Auf gleichem Weg zurück
- Füße gehen außen neben die Hände für den Squat
- Hebe die Brust, hebe die Arme
- ↳ Option: Bleiben und Single Squat, kein Burpee

## SQUAT

### Ebene 1

- **Po nach unten und hinten beim Squat, bleibe über Kniehöhe**
- **Füße schulterbreit auseinander, Zehen etwas nach außen gedreht**
- **Knie ziehen nach außen über die mittleren Zehen**
- Arme gestreckt, nach vorn auf Schulterhöhe, Hände zusammen, dann hoch und vor die Schultern

### Ebene 2

- So werden wir beweglich!

## MOUNTAIN CLIMBER

### Ebene 1

- Komme nach unten auf den Boden
- Schultern über die Hände
- Step zurück, Füße zusammen
- Ein Knie zur Brust, Knie wechseln
- **Rücken gestreckt, Hüften tief, Bauchmuskeln angespannt, Schultern weg von den Ohren**

↑ Option: Fast Mountain Climber

↳ Option: Knie zur Brust, hinterer Fuß tappt auf den Boden

### Ebene 2

- Das wird uns aufwärmen

## COACHING-TIPPS

Dieser Song hat eine tolle Steigerung, die perfekt zu den Bewegungen passt, die uns aufwärmen und die Begeisterung der Teilnehmer für das kommende Workout anfachen.

Das Ziel des Warmups ist es, die natürliche Verbindung zu den Muskeln zu wecken, die in diesem Workout trainiert werden sollen. Große, funktionelle Bewegungen bereiten deine Class auf größere Bewegungsmuster im Cardioblock vor. Wir arbeiten langsam, aber täuscht euch nicht: Das ist anstrengend!

Sei superklar beim Ebene 1-Coaching: Nenne die Übung und benutze Körperteil- und Richtungs-Cues, damit dir die Class erfolgreich folgen kann. Übe deine Pre-Cues für die Übergänge von einer Übung in die andere.

Der Fokus ist, zuerst einmal in allen Bewegungen eine starke Haltung einzunehmen und dann im ROM zu arbeiten und so die Intensität zu steigern und die Muskeln auf das Workout vorzubereiten.

Es gibt 3 Übungen, deren Level du coachen musst: Burpee-Setup oder Static Squats und der 3-Step-Run kann mit hohem und niedrigem Impact ausgeführt werden. Der Mountain Climber eignet sich besonders gut, um die Beine, den Core und die Schultern aufzuwärmen – langsam oder schnell ausgeführt.

Wenn du auf diese Art coachst, kannst du alle in das Workout holen und ihnen ein Erfolgserlebnis ermöglichen! Viel Spaß!

# 02. CARDIO 1

**MUSIK** Something Just Like This 4:06 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie sie durch eine gute Ausführung des Side Leap und der Jog-Kombi mithilfe meines klaren Ebene 1-Coachings ihre Herzfrequenz steigern.

0:00 / Intro /

1x8 / A / Füße weiter als hüftbreit aufstellen

**Squat Pulse** OTS. Hände auf Oberschenkel 2cts / 4 Wdh.

0:09 / V1 / **Old**

8x8 / B / **Double Pulse Squat Lunge-Kombi (langsam)** L&R. Arme vor den Schultern/HOH 16cts / 4 Wdh.

0:47 / C / **This**

4x8 / B<sup>1</sup> / **Squat Lunge-Kombi** L&R 8cts / 4 Wdh.

1:05 / C / **Like** this

4x8 / C / **3 Side Step/Leap & Jog OTS** L&R.  
Arme schwingen und Running-Arme 16cts / 2 Wdh.

1:24 / V2 / **Old**

8x8 / D / **Corner Double Pulse Squat** L&R.  
Hände auf Oberschenkel 8cts / 8 Wdh.  
Nach 4 Wdh. Jump dazu. Arme schwingen nach unten und oben  
↳ Option: Kein Sprung

2:01 / C / **Like** this

4x8 / C / **3 Side Step/Leap & Jog OTS** L&R.  
Arme schwingen und Running-Arme 16cts / 2 Wdh.

2:20 / QC / **Like**

2x8 / E / **Double Pulse Side Lunge** L&R.  
Hände auf führenden Oberschenkel 4cts / 4 Wdh.

2:38 / Br / **Go**

8x8 / E<sup>1</sup> / **Single Side Lunge** L&R.  
Hände auf führenden Oberschenkel 4cts / 16 Wdh.  
Nach 1 Wdh. einen Arm zum Boden strecken;  
nach 8 Wdh. gegenüberliegenden Arm nach hinten strecken

3:34 / Instr / **Like**

8x8 / C / **3 Side Step/Leap & Jog OTS** L&R.  
Arme schwingen und Running-Arme 16cts / 4 Wdh.

## 02. CARDIO 1 TECHNIK & COACHING

### SQUAT LUNGE-KOMBI

#### Ebene 1

- . Squat, Squat, Lunge Pulse
- . Füße weiter als hüftbreit
- . **Knie ziehen über die mittleren Zehen, Po bis knapp über Kniehöhe**
- . **Brust aufrecht und Bauchmuskeln angespannt**
- . Squat Pulse/Lunge Pulse
- . Arme nach vorn und gestreckt, im Squat auf Schulterhöhe
- . Hände beim Lunge auf die Hüften
- . Dazu Singles, 1 Squat, 1 Lunge

#### Ebene 2

- . Lange, langsame Wiederholungen, die in deinen Beinen Hitze entfachen
- . Wenn du dich warm fühlst, senke den Po in einer Linie mit den Knien, und der vordere Oberschenkel ist parallel zum Boden

### 3 SIDE STEP/LEAP & JOG OTS

#### Ebene 1

- . Step zur Seite, 3, 2, halten, joggen
- . 3 Steps, 6 tiefe Jogs
- . **Ein Knie gebeugt über die mittleren Zehen schieben**
- . Knie soft
- . **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- . Oberkörper leicht nach vorn fallen lassen, Po schiebt zurück in Side Steps
- . Ein Arm vor die Schultern, einer bei den Steps zur Seite
- . Running-Arme beim Jog
- ↳ Option: Side Step

#### Ebene 2

- . Spanne deine Bauchmuskeln an und halte den Rücken lang und gestreckt
- . Halte die Brust aufrecht
- . Fordere dich selbst heraus: Mache einen weiteren Weiter steppen oder springen und schiebe dich dabei aus deinen Fußaußenkanten hoch

### CORNER DOUBLE PULSE SQUAT/JUMP

#### Ebene 1

- . Step zurück, zur Ecke, Step herum, zur anderen Seite

- . Füße weiter als hüftbreit
- . Nimm den hinteren Fuß hoch und drehe dich
- . **Knie ziehen nach außen über die mittleren Zehen**
- . **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht, Hüften gerade nach vorn**
- . **Po nach unten und hinten setzen bis knapp über Kniehöhe**
- . Beim Squat Hände auf Oberschenkel
- . Springen, beide Füße heben ab, beide Füße landen
- . Arme ziehen nach hinten, dann hoch und nach vorn vor die Schultern
- ↳ Option: Corner Double Pulse Squat, kein Sprung

#### Ebene 2

- . Das wärmt dich schnell auf
- . Wenn du ganz tief bleibt, nutze diesen Pulse, um den Po nach hinten zu setzen

### DOUBLE PULSE SIDE LUNGE/ SINGLE SIDE LUNGE

#### Ebene 1

- . Füße weit, 2 Lunges
- . Körper kippt aus den Hüften leicht nach vorn
- . Zehen nach außen, **gebeugtes Knie zieht über die mittleren Zehen**
- . Stabiles Standbein
- . **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- . Hände auf Oberschenkel
- . Single-Time, von Seite zu Seite
- . Für mehr Intensität einen Hand auf den Boden, eine Hand auf den Oberschenkel
- . Gegenüberliegender Arm streckt nach hinten in die Diagonale
- ↳ Option: Hände auf Oberschenkel

#### Ebene 2

- . Aktive Erholung – bleibe in der Position und spüre die Arbeit in deinem Unterkörper
- . Wunderschöne Dehnung
- . Richte den Fokus darauf, Hitze in den Beinen zu erzeugen und alle auf ein großartiges Workout vorzubereiten

## 02. CARDIO 1 TECHNIK & COACHING

### COACHING-TIPPS

Dieser Track beginnt mit der Squat Lunge-Kombi aus dem Warmup, daher werden sich die Teilnehmer schnell mit den Bewegungen wohlfühlen. Ebene 2-Cues fokussieren sich auf das Coachen des ROMs und der starken Haltung, da die Ausführung der Bewegung schneller wird. Die Side Step/Leap & Jog-Kombi ist das Highlight des Tracks, in dem wir die Gewichtsverlagerung von dem einen auf das andere Bein unterrichten, wir wollen in die Beine, Hüfte und Pomuskeln hinein arbeiten. Ermutige deine Teilnehmer zu großen Armbewegungen (einen Arm nach vorn und einen Arm nach hinten), um die Herzfrequenz zu steigern. Hilf denen, die springen wollen, das im korrekten ROM zu tun; diese Bewegung fühlt sich einfach super an!

Ebene 1-Cues schaffen die Grundlage, besonders für Timing, und Ebene 2-Cues ermöglichen größere Intensität: Aus den Fußaußenkanten hoch pressen und einfach springen!

Corner Squats bieten die Möglichkeit, tief und unter Belastung zu bleiben oder den Propulsion Jump mit softer Landung hinzuzufügen. Der Schlüssel ist es, dass alle den Schwung der Arme nutzen, unabhängig von hohem oder niedrigem Impact-Level. So bekommt jeder sein passendes Training und wird dazu passend herausgefordert.

Die Side Lunges liefern Beweglichkeit und Kraft, um die Muskeln auf die Class – die große Anforderungen an den Core stellen – vorzubereiten. Um eine Drehung im unteren Wirbelsäulenbereich zu vermeiden, coache Ebene 1-Cues für eine aufrechte Brustposition und fest angespannte Bauchmuskeln. Da die Bewegung nicht von Armlinien unterstützt werden, benutze Ebene 2-Cues als Hilfe, damit deine Teilnehmer die Ausführung verbessern und die Intensität der Bewegung beeinflussen können. Und verkaufe den Nutzen ODER coache die unterstützte Position.

# 03. CARDIO 2

**MUSIK** The Greatest 3:21 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer mit meinen klaren Ebene 1-Cues und meinem Coaching das Yoga-Mobilitätstraining genießen und die Core-Muskulatur fest anspannen, damit ich meine Teilnehmer in den Burpees herausfordern kann.

0:00 / Intro /

2x8 / Setup für Plank. *Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften* 16cts

0:10 / V1 / \_ Oh, oh

4x8 / A / **Krokodil/Kobra-Pose/Hund-nach-unten/Plank (langsam)** 32cts

0:30 / PC / **Don't** give up

2x8 / A<sup>1</sup> / **Krokodil/Kobra/Hund-nach-unten/Plank (schnell)** 16cts

↑Option: Krokodil auf Zehen

0:40 / C / **Free**

2x8 / B / **Mountain Climber (schnell)** L&R 2cts / 8 Wdh.

0:50 / C / **Greatest**

2x8 / B<sup>1</sup> / **Mountain Climber (Double Time)** L&R 1ct / 16 Wdh.

1:00 / V2 / **Oh, oh**

6x8 / A<sup>1</sup> / **Krokodil/Kobra/Hund-nach-unten/Plank (schnell)** 16cts / 3 Wdh.

↑Option: Krokodil auf Zehen/Hund-nach-oben

1:30 / C / **Free**

2x8 / B / **Mountain Climber (schnell)** L&R 2cts / 8 Wdh.

1:40 / C / **Greatest**

2x8 / B<sup>1</sup> / **Mountain Climber (Double Time)** L&R 1ct / 16 Wdh.

1:50 / Br / **Oh, oh**

2x8 / A<sup>1</sup> / **Krokodil/Kobra/Hund-nach-unten/Plank (schnell)** 16cts

2:00 / Instr /

1x8 / Setup für Squat. Füße steppen weiter als hüftbreit, stehen. *Arme vor den Schultern* 8cts

2:05 / Instr /

5x8 / C / **Double Pulse Squat m. Wadenheben.** *Arme vor den Schultern beim Pulse Squat und nach unten zu den Seiten beim Wadenheben* 4cts / 10 Wdh.

2:30 / C / **Free**

8x8 / C<sup>1</sup> / **Double Pulse Squat m. Burpee** 8cts / 8 Wdh.

*Arme vor den Schultern beim Pulse Squat* 4cts

*Hände unter die Schultern auf Boden* 1ct

Füße springen zurück 1ct

Füße springen vor 1ct

Stehen 1ct

↑Option: Nach 4 Wdh. beim Squat

hochspringen. *Arme O/H*

↓Option: Double Pulse Squat mit Wadenheben

# 03. CARDIO 2 – TECHNIK & COACHING

## PLANK/KROKODIL/KOBRA/HUND-NACH-OBEN/HUND-NACH-UNTEN

### Ebene 1

- Knie unter die Hüften, Hände unter die Schultern
- Senke den Boden zum Boden, Ellbogen über die Handgelenken neben deinem Körper
- Ziehe die Schulterblätter zurück, **Po anspannen**
- Ziehe dich auf die Knie zurück, hebe die Hüften hoch
- Lehne dich nach vorn, bereite dich auf die Plank vor
- Hund-nach-oben, Brust heben, Kinn einziehen, **Po anspannen**

### Ebene 2

- Hüften sind schön gerade und oben
- Ellbogen ran, presse die Hände in den Boden, wenn du hochkommst
- Senke den Körper als eine Einheit
- Schiebe den Po zurück

## MOUNTAIN CLIMBER

### Ebene 1

- Schultern über die Hände
- Füße hüftbreit auseinander
- Ein Knie zur Brust, Knie wechseln
- Verlagere das Körpergewicht nach vorn
- **Rücken lang und flach, Bauchmuskeln angespannt, Schultern weg von den Ohren,** Schienbeine parallel zum Boden

↑Option: Double-time Mountain Climber

↓Option: Knie zur Brust, hinterer Fuß tappt auf den Boden

### Ebene 2

- Herzfrequenz steigern, warm werden
- Wie still und gerade nach vorn kannst du deine Hüften halten?

## DOUBLE PULSE SQUAT MIT WADENHEBEN/BURPEE/JUMP

### Ebene 1

- Pulsiere nach unten und oben, 1 Wadenheben
- Füße weiter als hüftbreit
- Knie ziehen nach außen über die mittleren Zehen
- Po nach unten und hinten setzen bis knapp über Kniehöhe
- Stolze Brust, Hüften gerade nach vorn
- Arme gestreckt und vor den Schultern, Hände zusammen
- Fersen hoch und Waden heben
- Arme diagonal nach hinten strecken beim Wadenheben oder beim Jump
- Softe Knie bei der Landung

## BURPEE

### Ebene 1

- 2 Squats, Hände unter die Schultern auf den Boden, Arme gestreckt
  - Springe in die Plank-Position
  - Füße zusammen, Beine gestreckt
  - Hüften auf Schulterhöhe oder etwas tiefer
  - **Core anspannen, Nacken lang, Rücken gestreckt**
  - Auf gleichem Weg zurück
  - Füße gehen außen neben die Hände für den Squat/Wadenheben
  - Hebe die Brust, hebe die Arme
- ↑Option: Jump beim Squat  
↓Option: Double Pulse Squat mit Wadenheben

### Ebene 2

- Spüre den Squat, spüre, wie es wärmer wird
- Fordere dich heraus, steigere deine Herzfrequenz

## 03. CARDIO 2 – TECHNIK & COACHING

### COACHING-TIPPS

Du hast drei Bewegungen, die sich in der Choreografie entwickeln und mit jedem Level intensiver werden. Dein Job ist es, bereits beim Ebene 1-Setup verbal und physisch vorbildlich zu vermitteln, wie deine Teilnehmer die Intensität reduzieren oder steigern können. So können deine Teilnehmer wählen, was am besten zu ihnen passt. Der Track beginnt mit Yoga-Aufwärmübungen wie Plank, Krokodil, Kobra/Hund-nach-oben und Hund-nach-unten, und das sorgt für Kraft und Beweglichkeit im Körper. Es bereitet ihn auf mehr funktionelle Arbeit vor. In den Mountain Climbers haben die Core-Muskeln die zentrale Rolle, die Körpermitte zu stabilisieren, wenn du dich aus den Hüften bewegst. Coache deine Teilnehmer deshalb, für diese Bewegung einen langen, flachen Rücken beizubehalten und die Bauchmuskeln anzuspannen, um die Hüften und das Becken zu stabilisieren. Der Mountain Climber ist eine der besten Bewegungen, um deine Herzfrequenz schnell und ohne Impact hochzutreiben. Fordere deine Teilnehmer dazu heraus, so schnell sie können zu arbeiten.

Der Double Pulse Squat mit Wadenheben sorgt für Kraft in den Beinen und Pomuskeln und trainiert gleichzeitig Bewegungskontrolle. Diese Bewegung geht über in einen Burpee mit oder ohne Sprung am Ende der Sequenz. Die Haltung ist wichtig hier, da der Oberkörper kippen könnte, wenn die Beine ermüden. Das Workout entsteht dadurch, eine starke Haltung mit aufrechter Brust beizubehalten, wenn die Beine an ihre Grenzen kommen.

Unabhängig von dem Level, den deine Teilnehmer für sich wählen, ist ein Schritt weiter auf ihrem Weg, fitter und stärker zu werden.

Ermutige deine Class, das passende Level und die passende Option zu wählen.

Welche Ebene 3-Cues kannst du einsetzen, um deine Class dazu zu motivieren, alles zu geben, damit sie ihre Ziele erreichen?

# 04A. CARDIO 3

**MUSIK** Black And Yellow 3:38 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch mein klares Coaching verstehen, wie eine starke Haltung die Grundlage für die Ballett-inspirierten Bewegungen schafft.

0:00 / Intro /

4x8 / Füße weiter als hüftbreit aufstellen, Zehen etwas nach außen gedreht **32cts**

0:12 / C / \_ yeah

8x8 / A / **Triple Pulse Squat Plié.** Arme weit zu den Seiten **8cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Fersen heben für den Relevé  
⇩Option: Fersen tief

0:35 / V1 / \_ black stripe

4x8 / Drehe den Körper in die L Diagonale, Hüften und Schultern gerade ausgerichtet **32cts**

0:47 / V2 / \_ Sway

4x8 / B / **Arabesque Single Ballet Tap 1/1 R.**  
*HOH*  
**2cts / 16 Wdh.**

0:59 / V3 / \_ hear

4x8 / B<sup>1</sup> / **Arabesque Single Ballet Tap 1/1 R.**  
*L Arm streckt hoch in die Diagonale, R Arm streckt nach vorn und parallel zum Boden* **2cts / 16 Wdh.**

1:10 / C / \_ yeah

8x8 / A / **Triple Pulse Squat Plié.**

Arme weit zu den Seiten **8cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Fersen heben für den Relevé

1:34 / V4 / \_ gotta

1x8 / Drehe Körper in R Diagonale, Hüften und Schultern gerade ausgerichtet **8cts**

1:37 / V4 / \_ women

3x8 / B / **Arabesque Single Ballet Tap 1/1 L.**  
*HOH* **2cts / 12 Wdh.**

1:46 / V5 / \_ I'm sipping

4x8 / B<sup>1</sup> / **Arabesque Single Ballet Tap 1/1 L.**

*L Arm streckt hoch in die Diagonale, R Arm streckt nach vorn und parallel zum Boden* **2cts / 16 Wdh.**

1:57 / C / \_ yeah

8x8 / A / **Triple Pulse Squat Plié.**

Arme weit zu den Seiten **8cts / 8 Wdh.**

⇩Option: Fersen tief

2:21 / Br / \_ stay

4x8 / C / **Tendu L. HOH** **4cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Fuß vom Boden heben

2:32 / Br / **Cats**

4x8 / C / **Tendu R. HOH** **4cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Fuß vom Boden heben

2:44 / C / \_ yeah

8x8 / D / **Triple Pulse Squat Plié/Tendu L&R.**

*Arme über Kopf beim Squat Plié, Arme weit, wenn du das Bein zur Seite hebst* **16cts / 4 Wdh.**

3:08 / Rep / \_ yeah

8x8 / D<sup>1</sup> / **Squat Plié/Tendu L&R.**

*Arme über Kopf beim Squat Plié, Arme weit, wenn du das Bein zur Seite hebst* **8cts / 8 Wdh.**

3:31 / Outro /

1x8 / A<sup>1</sup> / **Pulse Squat Plié.**

*Arme über Kopf*

**2cts / 4 Wdh.**

# 04A. CARDIO 3 – TECHNIK & COACHING

## TRIPLE PULSE SQUAT PLIÉ-KOMBI

### Ebene 1

- . Stelle die Füße weit, weiter als schulterbreit, Zehen leicht nach außen drehen
- . Steißbein nach vorn ziehen
- . Brust stolz
- . 3, 2, 1 und hoch
- . **Knie ziehen gebeugt über die mittleren Zehen nach außen**
- . **Po geht tief bis knapp über Kniehöhe**
- . Arme entspannen
- . Arme beim Start neben den Körperseiten; Arme beim Squat weit zu den Seiten strecken
- ↑Option: Relevé, hebe die Fersen

## SQUAT PLIÉ/TENDU

- . Triple Pulse/Single Squat Plié, bewege dazu das Bein zur Seite
- . Arme beim Start neben den Körperseiten; Arme weit und über Kopf strecken

### Ebene 2

- . Zurück zum Anfang, Steißbein nach vorn ziehen, Core anspannen und stolze Brust
- . Deine großen Rückenmuskeln ziehen nach unten
- . Starke Haltung
- . Wenn wir unser Steißbein nach vorn ziehen und unsere Brust aufrichten, trainieren wir alle Arten von Muskeln, und das macht uns zu besseren Athleten

## ARABESQUE SINGLE BALLET TAP

### Ebene 1

- . Drehe den Körper in die Diagonale
- . **Hüften und Schultern gerade**
- . Beuge das Standbein-Knie, **Brust heben und Schulterblätter zusammenziehen**
- . Hände auf die Hüften
- . Hebe und strecke das hintere Bein, tappe es leicht nach oben und unten
- . Ein Arm streckt hoch in die Diagonale; der andere Arm streckt nach vorn und parallel zum Boden
- ↴Option: Hände bleiben auf den Hüften

### Ebene 2

- . Hinteres Bein richtig lang und gestreckt
- . Deine Rückenmuskeln ziehen weiter nach unten und hinten

## TENDU

### Ebene 1

- . Step vorübe zusammen
- . Presse den Fuß nach außen und wieder innen, tappe dabei mit den Zehen auf den Boden
- . Hebe das Bein in 45° zur Seite
- . Hände auf die Hüften
- . Hüften sind gerade nach vorn gerichtet und die Bauchmuskeln angespannt
- ↴Option: Fuß bleibt am Boden

### Ebene 2

- . Pomuskeln anspannen und Oberschenkelmuskeln hochziehen
- . Dein Körper bewegt sich fließend zur Musik
- . Die Kraft kommt aus der Cardioarbeit und der Atmung

# 04A. CARDIO 3 – TECHNIK & COACHING

## COACHING-TIPPS

Dieser Track ist tanzinspiriert – Ballett-Bewegungen. Wir wissen alle, dass Balletttänzer phänomenale Athleten sind. Dieses Gefühl bringen wir in die Class, denn es wird den Teilnehmern helfen, sich mit unglaublicher Kraft, Anmut und Kontrolle zu bewegen; das wird sogar deine geübtesten Teilnehmer herausfordern.

Wenn du bereits eine Ballett- oder Barre-Class besucht hast, weißt du, dass alles mit Haltung anfängt und aufhört – genau das wollen wir in der Class erreichen. Wenn wir das Bewusstsein für Haltung entwickeln, kann unser Körper bei den Bewegungen Balance halten und trainiert dabei die stabilisierenden Muskeln und die Gelassenheit von Körper und Geist.

Du wirst eine Zeit vor dem Spiegel brauchen, um deine Technik zu trainieren, damit du dich vorbildlich bewegen kannst. Und vergiss dabei nicht – es dreht sich alles um Gefühl und Spaß!

Bei der Squat Plié-Haltung stellst du die Füße weit, Zehen drehen so weit nach außen, wie es auf natürliche Weise geht (wir wollen keine Außendrehung erzwingen), Steißbein nach vorn ziehen, um eine lange Wirbelsäule zu haben und die Hüften zu öffnen. Die Hände hältst du als Verlängerung deiner Arme, nicht besonders angewinkelt oder gestreckt. Arbeite daran, die Schultern nach unten und weg von den Ohren zu halten, wenn du dich im Squat Plié bewegst. Die Kombi fühlt sich fantastisch an, wenn du den Relevé hoch auf die Zehen machst. Und das alles passiert zu richtig cooler, moderner Musik!

Der Tendü ist eine großartige Bewegung für Kontrolle, Balance und Kraft; die Herausforderung wird es sein, die aufrechte Haltung bis zum Ende beizubehalten... Der Schlüssel ist, dich durch die Beinlinien von den Füßen angefangen hochzuziehen und dich bis in den Scheitel zu strecken...

Habt Spaß – jeder soll sich wie ein Tänzer fühlen können!

# 04B. CARDIO 3

**MUSIK** Hear You Say 3:14 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Techniken im ersten Block lernen und ihre Resultate im zweiten Block maximieren. Dabei hilft ihnen meine Ebene 3 Motivierende Sprache.

0:00 / Intro /

2x8 / Füße weiter als hüftbreit aufstellen, Zehen etwas nach außen gedreht **16cts**

0:07 / V1 / \_ keep it

2x8 / A / **Step, Side Step, Back Tap** L&R.  
Arme vor den Körper, dann zur Seite mit gebeugten Ellbogen **16cts**

0:13 / V1 / \_ it's been

12x8 / A<sup>1</sup> / **Ginga** L&R.

Arme vor den Körper, dann zur Seite mit gebeugten Ellbogen **8cts / 12 Wdh.**

Nach 8 Wdh. Sprung zur Seite

⇩Option: Step Side

0:49 / Instr /

8x8 / B / **Side Squat/Jump** L&R.

Hände auf Oberschenkel, Arme O/H **8cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Sprung. Arme vor den Schultern O/H

⇩Option: Fersen tief

1:13 / Bup / (Instr)

8x8 / B<sup>1</sup> / **Double Pulse Side Squat/Jump** L&R.

Arme schwingen zurück bis O/H **8cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Sprung. Arme vor den Schultern O/H

⇩Option: Fersen tief

1:37 / (Quiet)

2x8 / Füße weiter als hüftbreit aufstellen, Erholung **16cts**

1:44 / V2 / \_ keep it

12x8 / A<sup>1</sup> / **Ginga** L&R. Arme vor den Körper, dann zur Seite mit gebeugten Ellbogen **8cts / 12 Wdh.**

Nach 8 Wdh. Sprung zur Seite

⇩Option: Step Side

2:19 / Instr /

8x8 / B / **Side Squat/Jump** L&R. Hände auf Oberschenkel, Arme O/H **8cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Sprung. Arme vor den Schultern O/H

⇩Option: Fersen tief

2:43 / Bup / (Instr)

8x8 / B<sup>1</sup> / **Double Pulse Side Squat/Jump** L&R.

Arme schwingen zurück bis O/H **8cts / 8 Wdh.**

Nach 4 Wdh. Sprung. Arme vor den Schultern O/H

⇩Option: Fersen tief

3:07 / Outro /

2x8 / Lockern **16cts**

# 04B. CARDIO 3 –TECHNIK & COACHING

## GINGA

### Ebene 1

- Step zur Seite, Step nach hinten, Step nach vorn
  - Gewicht verlagern
  - **Ein Knie gebeugt über die mittleren Zehen schieben**
  - **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
  - Oberkörper leicht nach vorn fallen lassen, Po schiebt zurück in Side Steps
  - Sprung zur Seite, nach hinten wiegen, nach vorn wiegen
  - Arme entspannt und vor dem Körper, dann zur Seite mit gebeugten Ellbogen
- ↕Option: Side Step

### Ebene 2

- Spanne deinen Bauch an und halte den Rücken lang und angespannt
- Brust ganz hoch
- Fordere dich selbst heraus, mache größere Steps oder springe weiter
- Steigere oder reduziere die Intensität – du wirst so oder so die Herzfrequenz hochtreiben

## SIDE SQUAT

### Ebene 1

- Squat mit Step zur Seite, Füße wieder zusammen, zur anderen Seite
  - **Knie ziehen n. außen über die mittleren Zehen**
  - **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht, Hüften gerade nach vorn**
  - **Po nach unten und hinten setzen bis knapp über Kniehöhe**
  - Die Arme ziehen nach hinten neben den Körper und schwingen dann über Kopf
  - Dazu Pulse, 1, 2, 1, 2
- ↑Option: Springe in die Mitte, beide Füße heben ab, beide Füße landen
- ↕Option: Squat zur Seite, Hände auf Oberschenkel

### Ebene 2

- Extra kleiner Pulse für die Beine steigert deine Herzfrequenz
- Diejenigen, die springen wollen: Schiebt euch mit euren Füßen vom Boden hoch und streckt euch zur Decke; beugt eure Knie stärker, um höher zu springen
- Diejenigen, die nicht springe möchten:

benutzt eure Arme, um so tief und so hoch wie möglich zu kommen

## COACHING-TIPPS

Dieser Track hat etwas von einem Zirkeltraining. Die Teilnehmer lernen die Technik in der ersten Hälfte des Tracks, wo das Muskelgedächtnis aktiviert wird. Danach können sie die Intensität in der zweiten Track-Hälfte beeinflussen, da das eine Wiederholung ist.

Die Ginga-Bewegung fühlt sich wie eine Tanzbewegung an, sie wird nah am Boden ausgeführt und die Arme sind dabei entspannt. Wir möchten, dass unsere Teilnehmer ihre Beine benutzen, ihre Knie so stark wie möglich beugen, aus der Hüfte kippen, die Bauchmuskeln anspannen und die Brust aufrichten. Als Steigerung der Intensität springen wir von der einen zur anderen Seite. Coache, dass die Knie und Fußgelenke locker bleiben, um die Landung und Belastung auf die Gelenke kontrollierbar ist. Das fördert die Beinkraft und -kontrolle. Die andere Bewegung ist ein Side Squat, die sich in einen Double Pulse Side Squat steigert, der mit oder ohne Impact ausführbar ist. Ermutige deine Teilnehmer dazu, die Armlinien frühzeitig hinzuzufügen, um die Herzfrequenz oben zu halten, ungeachtet des Levels, auf dem sie arbeiten. Sie können die Armlinien auch als Unterstützung beim Springen nutzen.

Die Landungen aus den Sprüngen bringt dir die Kraft zu springen. Mithilfe deiner Pomuskeln kontrollierst du die Ausrichtung von Knie und Fußgelenk und kannst den Impact abfangen. Das heißt, wir bremsen genug ab, um in die Tiefe des Squats zu kommen und dann gleich wieder hochzuspringen.

Ebene 2-Cues drehen sich um das Verbessern der Ausführung und Beeinflussen der Intensität. Im Fokus steht, dass du coachst, den Boden wegzupressen. Deine Teilnehmer können damit in der zweiten Trackhälfte ihre Resultate maximieren.

Sie werden deine Motivation brauchen, um es bis zur Ziellinie zu schaffen – was wirst du sagen und tun, um ihre Resultate zu maximieren?

# 05. PEAK CARDIO

**MUSIK** Stay 3:35 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Ausführung des 3-beinigen Hundes mit Hop verstehen und ihren Cardio-Peak beim Team-Running- oder Team-Walking erreichen.

0:00 / Intro /

2x8 / Setup für Hund-nach-unten, *Hände auf den Boden unter die Schultern*, Füße hüftbreit, Hüften hoch, zur R Seite **16cts**

0:10 / V1 / **Waiting**

4x8 / A / **Hund-nach-unten** Zur R Seite **32cts**

0:28 / PC / **Make** it

4x8 / B / **3-beiniger Hund** L **8cts** / 4 Wdh.

Hebe L Bein hoch und nach hinten **4cts**

Knie zur Brust **4cts**

0:47 / C / **Stay**

3x8 / B<sup>1</sup> / **3-beiniger Hund mit Hop** L **4cts** / 6

Wdh.

Hüpfe mit Bein hoch und nach hinten **2cts**

Knie zur Brust **2cts**

↵Option: Fuß bleibt im 3-beinigen Hund unten

1:06 / Instr /

1x8 / Lunge L (L Bein vor), *Hand zum Oberschenkel* und darauf vorbereiten, einen Kreis im Uhrzeigersinn zu laufen **8cts**

1:11 / Instr /

3x8 / C / **Run/Jog/Powerwalk im Kreis im Uhrzeigersinn**. RA **24cts**

↵Option: Powerwalk in die Mitte des Kreises Halten und zur Mitte richten, Hund-nach-unten Setup **4cts**

1:27 / V2 / **Won't** admit

4x8 / A / **Hund-nach-unten**, zur Mitte gerichtet **32cts**

1:46 / PC / **Make** it

4x8 / B / **3-beiniger Hund** R **8cts** / 4 Wdh.

Hebe R Bein nach hinten **4cts**

Knie zur Brust **4cts**

2:05 / C / **Stay**

3x8 / B<sup>1</sup> / **3-beiniger Hund mit Hop** R **4cts** / 6

Wdh.

Hüpfe mit dem Bein hoch und B **2cts**

Knie zur Brust **2cts**

↵Option: Fuß bleibt im 3-beinigen Hund unten

2:24 / Instr /

1x8 / Lunge R (R Bein vor), *Hand zum Oberschenkel* und Setup für das Laufen im Kreis gegen den Uhrzeigersinn **8cts**

2:28 / Instr /

3x8 / C / **Run/Jog/Powerwalk im Kreis gegen den Uhrzeigersinn**. RA **24cts**

↵Option: Powerwalk in die Mitte des Kreises

2:43 / Br / **Stay**

2x8 / Halten und zur Mitte richten, Hund-nach-unten Setup **16cts**

2:52 / Bup / **Stay**

2x8 / B<sup>1</sup> / **3-beiniger Hund mit Hop** L **4cts** / 4 Wdh.

3:02 / C / **Stay**

2x8 / B<sup>1</sup> / **3-beiniger Hund mit Hop** R **4cts** / 4

Wdh.

↵Option: Fuß bleibt im 3-beinigen Hund unten

3:11 / Rep / **Stay**

1x8 / Lunge R (R Bein vor), *Hand zum Oberschenkel* und darauf vorbereiten, einen Kreis im Uhrzeigersinn zu laufen **8cts**

3:16 / Rep / **Clock**

3x8 / C / **Run/Jog/Powerwalk im Kreis im Uhrzeigersinn**. RA **24cts**

# 05. PEAK CARDIO – TECHNIK & COACHING

## HUND-NACH-UNTEN

### Ebene 1

- Beuge die Knie, Hände auf den Boden unter die Schultern
- Langer Step nach hinten, Füße hüftbreit auseinander, hebe die Hüften hoch
- Presse die Hände in den Boden
- **Ziehe den Bauchnabel zur Wirbelsäule, Schultern weg von den Ohren**

### Ebene 2

- Spreize deine Finger und drück sie in den Boden

## 3-BEINIGER HUND MIT HOP

### Ebene 1

- Aus dem Hund-nach-unten ein Bein hoch und nach hinten heben
- Knie zur Brust ziehen
- Heben und anziehen
- Springe aus dem Standbein hoch und ziehe das Knie wieder zur Brust
- Bauchmuskeln angespannt

### Ebene 2

- Stark im Oberkörper, treibe die Hände in den Boden
- Hebe die Hüften hoch
- Springen und anziehen



## RUN/JOG/POWERWALK

### Ebene 1

- Step nach vorn in den Lunge
- Run/Jog, Ferse-Ballen-Zeh, Brust stolz
- Powerwalk, Brust aufrecht, Hüften gerade n. vorn
- **Bauchmuskeln angespannt**
- Running-Arme

### Ebene 2

- Bewege dich weiter so schnell du kannst, in deinem eigenen Tempo
- Spüre die Freiheit, dich im Raum zu bewegen

## COACHING-TIPPS

Das Highlight unter den Bewegungen, der 3-beinige Hund mit Hop, ist einzigartig, macht Spaß und er trainiert die Oberkörperkraft und steigert die Herzfrequenz schnell. Während der Filmingwoche haben die Teilnehmer diese Bewegung geliebt und konnten sie schnell ausführen, denn sie hatten die Kontrolle über die Bewegung und konnten den Hop ausführen, wenn sie soweit waren.

Lasse Platz zwischen deinen Ebene 1-Cues, damit die Teilnehmer selbst an den Bewegungen arbeiten können; das macht Spaß und wir wollen genau das...

Der zentrale Coaching-Fokus ist, superstark im Oberkörper zu sein für eine stabile Grundlage, um sich hochzupushen. Coache Ebene 2-Cues, die deinen Teilnehmern helfen, die Bewegung besser auszuführen – der großartige Song wird sie zusätzlich antreiben. Wie bei allen Single-Leg-Bewegungen wird sich eine Seite stärker anfühlen als die andere. Das hier ist eine Möglichkeit, das auszugleichen!

Wir brechen diese Bewegung mit einem Circle Run/Jog/Walk auf. Coache diejenigen, die gehen, in der Innenseite des Kreises zu gehen, und diejenigen, die rennen, die Außenseite zu nehmen. So fühlen sich alle wohl und können die Bewegung mit genügend Freiraum ausführen.

Wenn wir uns in einem Kreis bewegen, schafft das eine Verbindung und einen großen Sinn für Teamwork – wir alle wissen, dass wir noch ein bisschen mehr geben können, wenn wir mit anderen gemeinsam trainieren. Bringe alle dazu, alles zu geben. Das schaffst du mit inklusivem Coaching und Connecting!

# 06A. INTEGRIERTE KRAFT

**MUSIK** Light Us Up 3:48 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch mein präzises Ebene 1-Coaching die Integration ihrer Rückenmuskulatur spüren.

0:00 / Intro /

2x8 / Setup, halte das SMARTBAND unter dem L Fuß. Arme nach unten in ein flaches 'V', Fingerknöchel nach hinten. 16cts

↕Option: kein SMARTBAND

0:11 / V1 / \_ nothing

6x8 / A / **Stehende Kobra 2/2** L 8cts / 6 Wdh.

0:44 / PC / **Tired**

4x8 / A<sup>1</sup> / **Stehende Kobra/Rear Leg Lift 2/2** L 8cts / 4 Wdh.

1:07 / C / **Light**

4x8 / B / **Triple Pulse Lunge/Rear Leg Lift** L 4cts / 8 Wdh.

1:29 / V2 / \_ trying

2x8 / Setup zur anderen Seite, SMARTBAND unter R Fuß. Arme nach unten in ein flaches 'V', Fingerknöchel nach hinten 16cts

1:41 / V3 / \_ it's hard

4x8 / A<sup>1</sup> / **Stehende Kobra/Rear Leg Lift 2/2** R 8cts / 4 Wdh.

2:03 / C / **Light**

4x8 / B / **Triple Pulse Lunge/Rear Leg Lift** R 4cts / 8 Wdh.

2:25 / Br / **Tired**

1x8 / Zurück zum Anfang, Schultern nach oben, hinten und unten rollen 8cts

2:30 / Br / **Scared**

4x8 / A / **Stehende Kobra 2/2** R 8cts / 4 Wdh.

2:53 / PC / **Scared**

1x8 / Step mit L Fuß auf das Band, Füße hüftbreit auseinander 8cts

2:58 / C / **Light**

8x8 / **Biceps Curl Extension m. Side Raise** 4cts / 16 Wdh.

Biceps Curl 1ct

Side Arm Extension 1ct

Zurück in den Stand. Arme neben den Seiten 2cts

# 06A. INTEGRIERTE KRAFT – TECHNIK & COACHING

## STEHENDE KOBRA/REAR LEG LIFT

### Ebene 1

- Stelle einen Fuß auf das SMARTBAND, Griffe nicht über Kreuz
  - Füße hüftbreit auseinander, Zehen zeigen n. vorn
  - Stelle den anderen Fuß lang nach hinten
  - Kippe aus den Hüften vor, bis deine Nase über den Zehen ist
  - Arme gestreckt zu den Seiten in ein flaches 'V', Fingerknöchel zeigen zur Raumrückseite
  - Kippe 2cts nach vorn, komme hoch 2cts
  - **Öffne die Brust, ziehe die Schulterblätter zusammen**
  - **Vorderes Knie gebeugt, Bauchmuskeln angespannt**
  - Schiebe die gestreckten Arme nach hinten und hoch in eine enge 'V'-Position
  - Beuge das Standbein und schiebe das Knie nach außen
  - Zurück in die Startposition
  - Das Bein nach hinten strecken oder auf den Boden tappen
- ⇩Optionen: kein SMARTBAND oder lasse den Fuß auf dem Boden

### Ebene 2

- Die Muskeln kämpfen, um den Widerstand zu kontrollieren

## TRIPLE PULSE LUNGE/REAR LEG LIFT-KOMBI

### Ebene 1

- SMARTBAND Griffe bleiben außen
- Triple Pulse Lunge, hebe das Bein gestreckt nach hinten
- Lunge, pulsiere mit dem hinteren Knie 3x nach unten
- Strecke das hintere Bein nach hinten oder tappe auf den Boden
- **Füße hüftbreit weit auseinander, langer Schritt nach hinten, Knie sind gebeugt in 90° und pressem über die mittleren Zehen nach außen**

- **Hüften gerade nach vorn, Brust bleibt im Lunge aufrecht, kippe beim Rear Leg Lift nach vorn Richtung Oberschenkel**
  - Kippe beim Leg Lift aus den Hüften nach vorn
  - Standbein-Knie gebeugt
  - Ziehe die Schulterblätter zusammen
- ⇩Option: Zehen berühren hinter dir den Boden

### Ebene 2

- Halte den oberen Rücken angespannt
- Presse das Knie weiter nach außen, um die Arbeit in den Pomuskeln zu halten
- Spüre die Hitze in den Muskeln

## BIZEPS CURL EXTENSION MIT SIDE RAISE

### Ebene 1

- Stelle beide Füße auf das SMARTBAND, hüftbreit auseinander
- Curl, strecken und hoch
- Schiebe die Hüften nach hinten, beuge die Knie
- Ziehe das Band zur Schulter heran, Handgelenke stark, Ellbogen unter die Schultern
- Arme weit zu den Seiten strecken, Fingerknöchel nach außen
- Zurück in die aufrechte Position
- Schulterblätter zusammenziehen
- **Hüften gerade nach vorn, die Brust bleibt aufrecht**

### Ebene 2

- Spüre die Synergie zwischen den Bewegungen und der Musik

# 06A. INTEGRIERTE KRAFT – TECHNIK & COACHING

## COACHING-TIPPS

Wir verlagern den Fokus auf die Haltungsmuskeln des oberen Rückens, während wir die Balance und Kontrolle herausfordern und Kraft aufbauen.

Gib den Teilnehmern das Setup mit einem Fuß auf dem Band. Denke daran, das Band ist dafür da, Widerstand hinzuzufügen, nicht, um die Bewegung einzuschränken. Wenn Letzteres der Fall ist, dann ist es besser, das Band nicht zu benutzen und den Fokus auf Stabilität und einen großen ROM zu richten.

Die Stehende Kobra ist eine großartige Bewegung, um die unteren und oberen Rückenmuskeln zu überlasten und zu kräftigen.

Wenn die Teilnehmer den oberen Rücken aktiviert werden, kommt die Herausforderung mit dem Leg Lift, bei dem wir aus der Hüfte nach vorn kippen und den Körper und das Bein als eine Einheit bewegen.

Wir machen dann einen langen Schritt nach hinten in die Lunge-Position für eine Triple Pulse und Leg Lift-Kombi für ein integrierendes Training für Beine, Core und Oberkörper. Die Bewegungen sind herausfordernd. Biete also frühzeitig Levels/Optionen an, die deinen Teilnehmern erlauben, das Workout auf ihre Bedürfnisse zuzuschneiden.

Die finale Bewegung ist eine großartige Kombination aus Bizeps Curls mit Side Raise, um den Rücken zu kräftigen und die Haltung zu verbessern. Coache deine Teilnehmer, dass sie den Körper mit dem Beugen der Knie und dem festen Anspannen der Bauchmuskeln in diesem langen Arbeitssatz stabilisieren!

# 06B. INTEGRIERTE KRAFT

**MUSIK** Matches 3:07 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie das Band ihnen hilft, die Intensität im Circle und im Side Lunge zu steigern.

0:00 / Intro /

4x8 / Setup, halte das SMARTBAND mit weitem Griff in beiden Händen. Füße weiter als hüftbreit. Erzeuge eine leichte Spannung, indem du die Enden um die Hände wickelst. Arme O/H und nach vorn und weiter als schulterbreit **32cts**  
↴Option: kein SMARTBAND

0:13 / V1 / I remember

8x8 / A / **Double Oblique Knee Lift** L&R  
**16cts / 4 Wdh.**

0:38 / PC / **How**

8x8 / A<sup>1</sup> / **Squat Oblique Knee Lift** L&R  
**16cts / 4 Wdh.**

Squat **4cts**

Knee Lift **4cts**

1:04 / Instr /

8x8 / B / **Double Oblique Knee Lift/Circle** L&R  
**32cts / 2 Wdh.**

Double Knee Lift **8cts**

Circle Around **8cts**

1:30 / V2 / \_ everybody

2½x8 / Setup, halte das SMARTBAND mit weitem Griff in beiden Händen. Weiter Step. Band verlängern, indem du es von den Händen wickelst. Arme hinter den Körper, SMARTBAND auf oberen Rücken **20cts**

↴Option: kein SMARTBAND

1:38 / V2 / **Truth**

6x8 / C / **Lateral Lunge m. Band (Double Pulse)** L&R. SMARTBAND weit hinter den Rücken **16cts / 3 Wdh.**

1:57 / PC / **How**

6x8 / C<sup>1</sup> / **Lateral Lunge m. Band** L&R.  
SMARTBAND weit hinter den Rücken **8cts / 6 Wdh.**

2:16 / **You**

2x8 / Setup, halte das SMARTBAND mit weitem Griff in beiden Händen. Füße weiter als hüftbreit. Erzeuge eine leichte Spannung, indem du die Enden um die Hände wickelst. Arme O/H und nach vorn und weiter als schulterbreit **16cts**

2:23 / Instr /

8x8 / B / **Double Oblique Knee Lift/Circle** L&R  
**32cts / 2 Wdh.**

Double Knee Lift **8cts**

Circle Around **8cts**

2:48 / Rep / **You**

4x8 / D / **Pulse Squat.** Arme über Kopf  
**4cts / 8 Wdh.**

# 06B. INTEGRIERTE KRAFT – TECHNIK & COACHING

## DOUBLE OBLIQUE KNEE LIFT

### Ebene 1

- Füße weiter als hüftbreit, bringe das SMARTBAND und wickle es um die Hände mit weitem Griff nach oben und vor die Schultern
- 2 Knee Lifts rechts, berühre mit deinen Zehen den Boden; Seiten wechseln
- Ellbogen knapp vor das Gesicht
- Körper formt ein C Richtung Knie, gestreckte Arme
- Bringe das Knie zum Ellbogen
- Den ganzen Körper strecken
- Stehe aufrecht und **spanne die Bauchmuskeln fest an**
- Hebe das Bein und bringe es wieder nach unten
- **Knie des Standbeins gebeugt, zu mittleren Zehen ausgerichtet**

### Ebene 2

- Challenge your balance

## SQUAT OBLIQUE KNEE LIFT

### Ebene 1

- 1 Squat, 1 Knee Lift
- Po geht nach hinten und unten
- **Knie zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
- **Po stoppt knapp über Kniehöhe**
- **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
- Arme bleiben gestreckt mit SMARTBAND hoch und vor die Schultern

### Ebene 2

- Brust aufrecht
- Herausforderung, das Knie ein bisschen näher zum Ellbogen zu bringen

## DOUBLE OBLIQUE KNEE LIFT/KREISEN

### Ebene 1

- 2 Knee Lifts rechts
- Führe das Band einmal ganz vorn herum und hoch über die Schultern
- Knie beugen, aus der Hüfte vorkippen, lange Wirbelsäule
- **Knie zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
- **Po stoppt knapp über Kniehöhe**
- Spannung bleibt auf dem SMARTBAND



### Ebene 2

- Mache die Bewegung mit dem ganzen Körper
- Herausforderung, das Knie ein bisschen näher zum Ellbogen zu bringen
- Versuche, die Raumvorderseite mit dem Band zu berühren
- Große Dehnung nach vorn

## LATERAL LUNGE MIT BAND (DOUBLE PULSE)

### Ebene 1

- Bringe das SMARTBAND nach unten, verlängere es etwas, bringe es hoch hinter deinen oberen Rücken
- Weiter Step, ziehe das Band so weit du kannst auseinander
- 2 Lunge Pulses
- Drehe dich aus der Brustmitte

## 06B. INTEGRIERTE KRAFT – TECHNIK & COACHING

- Hinterer Arm direkt hinter dich, Arme bleiben weit
- **Knie gebeugt und zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
- Ein Bein komplett gestreckt
- Spannung bleibt auf dem SMARTBAND
- Single Lunges

### Ebene 2

- Das baut Beweglichkeit in der Wirbelsäule auf, die die Basis für einen starken Körper ist
- Wie eine Tanzposition, schön und langsam



### **COACHING-TIPPS**

Die Musik wird alle mitreißen in diesem beliebten Track, Wenn die Musik sich steigert, steigern auch wir uns! Die coole Neuheit ist der Circle mit Band. Die Bewegung beginnt mit dem Oblique Knee Lift, der die schrägen Bauchmuskeln sowie die für das Gleichgewicht wichtigen Stabilisierungsmuskeln herausfordert. Der Schlüssel zur Circle mit Band-Bewegung ist es, die Kopfposition in einer Linie mit den Armen zu halten, dabei das Knie tief zu beugen, um den Rücken zu schützen. Außerdem ein starker Core, wenn du den Circle machst, um im ROM zu arbeiten. Du coachst am besten genau soviel Spannung auf dem Band, wie es im Rücken wahrnehmbar ist – und nicht soviel Spannung, dass sich die Schultern heben. Noch einmal, wir wollen die Bewegung nicht einschränken – wir wollen sie verbessern. Wir kommen noch einmal zu den Side Lunges aus dem Warmup, dieses Mal mit dem Band hinter dem Rücken, quer über die Schulterblätter und wieder so, dass wir die Spannung in den Haltungsmuskeln wahrnehmen können. Das steigert nicht nur die Beweglichkeit in unserer Brustwirbelsäule, kräftigt und format aber auch Beine, Arme und Core. Große, funktionielle Bewegungsmuster, die uns helfen, unser Leben leichter zu leben...

Denke daran – dein Coaching kommt an, wenn du eine echte Verbindung aufbaust; schau in die Gesichter deiner Teilnehmer, erkenne sie, coache sie, lobe sie, lächele mit ihnen. Sie haben ihre Zeit mitgebracht, um in deiner Class zu sein!

# 07A. CORE-KRAFT – HÜFTEN

**MUSIK** Ants Nest 3:32 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch mein präzises Körperteil- und Richtungs-Coaching am Ende des Tracks die Ermüdung in ihren Hüften und Pomuskeln spüren.

0:00 / Intro /

4x8 / Setup SMARTBAND unter die Füße.  
Griffe vor den Hüften gekreuzt 32cts

0:15 / V1 / **Ode**

4x8 / A / **Tap Side & Back** L 4cts / 8 Wdh.

0:30 / Bup / **Ode**

4x8 / A<sup>1</sup> / **Tap Side & Back Double-Time** L  
2cts / 16 Wdh.

0:45 / Instr /

8x8 / B / **8x Side Step m. Biceps Curl  
Midrange** L / **8x Side Step mit Upright Row** R  
32cts / 2 Wdh.

1:15 / C / **Nest**

4x8 / C / **Double Pulse Squat/Rear Leg  
Extension** L&R 8cts / 4 Wdh.

1:30 / Br / **Keep**

4x8 / A / **Tap Side & Back** R 4cts / 8 Wdh.

1:45 / V2 / **Ode**

4x8 / A<sup>1</sup> / **Tap Side & Back Double-Time** R  
2cts / 16 Wdh.

2:00 / Bup / **Ode**

4x8 / C / **Double Pulse Squat/Rear Leg**

**Extension** L&R 8cts / 4 Wdh.

2:15 / Bup / **Why**

8x8 / B / **8x Side Step mit Biceps Curl Mid-range  
R / 8x Side Step mit Upright Row** L 32cts / 2 Wdh.

2:45 / Instr /

8x8 / C / **Double Pulse Squat/Rear Leg  
Extension** L&R 8cts / 8 Wdh.

3:15 / C / **Nest**

4x8 / C<sup>1</sup> / **Triple Pulse Squat/Double Rear Leg  
Extension** L&R 16cts / 2 Wdh.

# 07A. CORE-KRAFT – HÜFTEN – TECHNIK & COACHING

## TAP SIDE & BACK/SINGLE & DOUBLE TIME

### Ebene 1

- SMARTBAND unter die Füße, hüftbreit auseinander, kreuze das Band, Hände auf Hüften oder zu den Oberschenkeln
  - Verlagere das Gewicht auf ein Bein,  
**Hüften gerade nach vorn**
  - Tap zur Seite, Tap zurück
  - Beuge das Standbein und **spanne die Pomuskeln an**
  - **Bauchmuskeln anspannen, um den Körper in der Mitte zu halten** – aufrechte Position
  - Werde schneller, Double-Time
- ⇩ Option: Ohne Band

### Ebene 2

- Stabilisiere das Standbein, um die Arbeit in deinen Pomuskeln zu spüren
- Kein Bounce, bleibe ganz stabil

## SIDE STEP BIZEPS CURL/UPRIGHT ROW SEQUENZ

### Ebene 1

- 8x Step zur Seite; Seiten wechseln
- **Brust ist stolz, Hüften gerade nach vorn**
- **Bauchmuskeln anspannen, um in der aufrechten Haltung zu bleiben**

### **Biceps Curl**

- Biceps Curl im mittleren ROM
- Fäuste nach vorn, Arme parallel zum Boden, Ellbogen unter die Schultern

### **Upright Row**

- Ellbogen weit zur Seite, auf Schulterhöhe
  - Handgelenke gerade
- ⇩ Option: Ohne Band

### Ebene 2

- Knie pressen durchgehend nach außen

## DOUBLE PULSE SQUAT/REAR LEG EXTENSION

### Ebene 1

- Pulse Squat
  - Hebe das rechte Bein diagonal nach hinten, etwas vom Boden hoch
  - Pulse Squat; Beine wechseln
  - Verlagere das Gewicht auf ein Bein bei der Rear Leg Extension, **Hüften gerade nach vorn**
  - Beuge das Standbein und **spanne die Pomuskeln an**
  - **Bauchmuskeln anspannen, um den Körper in der Mitte zu halten** – aufrechte Position
  - Zurück in die Startposition
- ⇩ Option: Ohne Band

### Ebene 2

- Halte die Brust hoch und hebe mit der Anspannung der Pomuskeln das Bein hoch
- Das Bein muss nicht hoch sein
- Unglaubliche Pomuskel-Kraft

# 07A. CORE-KRAFT – HÜFTEN – TECHNIK & COACHING

## COACHING-TIPPS

Was für ein erstaunlicher Track – ein cooler Song in Kombination mit herausfordernden Bewegungen, die großartige Resultate liefern! Studien an Athleten haben ergeben, dass starke Gesäßmuskeln das Verletzungsrisiko im Lendenwirbelbereich reduzieren. Dieser Track konzentriert sich darauf, diese Muskeln zu kräftigen, um uns diese verbesserte Lendenwirbelkontrolle zu bringen.

Wenn wir die Muskeln überlasten, erzeugen wir Intensität, und diese Intensität baut sich schnell auf; sogar deine geübtesten Teilnehmer werden herausgefordert sein. Wenn wir die Bauchmuskeln anspannen, können wir die Hüften gerade halten und es fällt uns leichter, das Gewicht jedes Mal von einem Bein auf das andere zu verlagern. Die Stabilisierer der Wirbelsäule werden gekräftigt, weil wir die Balance-Komponente haben.

Wenn wir die Hüften und den Oberkörper still halten, erfordert das eine Menge an Gluteus- und Core-Kontrolle.

Erinnere die Teilnehmer immer wieder an eine starke aufrechte Haltung, denn sie werden die Haltung verlieren, wenn die Ermüdung einsetzt. Ohne Band zu arbeiten ist immer eine willkommene Option in diesem Track. Dadurch haben (besonders deine neuen) Teilnehmer die Kontrolle über ihr Workout.

Lasse beim Coachen Raum zwischen den Cues – ein Cue pro Wiederholung – damit jeder spüren kann, welche Muskeln sie trainieren, und verstehen, was sie schaffen können.

Wenn deine Class erstmal weiß, wie sie sich zu bewegen hat, habe Spaß dabei, ihnen zu helfen, sich mit ihrem Körper zu verbinden. Coache, wo sie die Intensität spüren sollen, und erkläre den großartigen Nutzen, den wir aus dieser Art Training ziehen.

# 07B. CORE-KRAFT – HÜFTEN

**MUSIK** Way Down We Go 3:39 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer verstehen, wie die Unterstützte Arabesque ausgeführt wird, damit sie ihre Grenzen austesten können.

0:00 / Intro /

3½x8 / Setup mit L Fuß in den Griff des SMARTBAND. R Hand hält den anderen Griff, L Hand greift Band, Hände weiter als schulterbreit und O/H 28cts

⇩Option: kein SMARTBAND

0:22 / C / **Go**

8x8 / A / **Unterstützte Arabesque** L 8cts / 8 Wdh.

1:09 / Br / **Run you**

4x8 / A<sup>1</sup> / **Unterstützte Arabesque Pulse** L 2cts / 16 Wdh.

⇩Option: Zehen tapen auf Boden

1:33 / C / **Go**

4x8 / A<sup>2</sup> / **Unterstützte Arabesque Hold** L 32cts

⇩Option: Zehen tapen auf Boden

1:57 / Instr /

2x8 / Setup mit R Fuß in den Griff des SMARTBAND.

L Hand hält den anderen Griff, R Hand greift Band, Hände weiter als schulterbreit und O/H 16cts

2:09 / Bup / (Instr)

8x8 / A / **Unterstützte Arabesque** R 8cts / 8 Wdh.

2:56 / Instr / (Heavy beat)

4x8 / A<sup>1</sup> / **Unterstützte Arabesque Pulse** R 2cts / 16 Wdh.

⇩Option: Zehen tapen auf Boden

3:19 / Outro / **Go**

4x8 / A<sup>2</sup> / **Unterstützte Arabesque Hold** R 32cts

⇩Option: Zehen tapen auf Boden

Beachte: Letzte 16cts, keine Musik

# 07B. CORE-KRAFT – TECHNIK & COACHING

## UNTERSTÜTZTE ARABESQUE

### Ebene 1

- Schiebe den Fuß in einen Griff des SMARTBAND
- Gegenüberliegende Hand hält den anderen Griff; hebe die Hände hoch, weit und vor die Schultern
- Hebe und senke das hintere Bein
- Nutze das Band, um dein Bein zu heben
- Standbein-Knie gebeugt, **zu mittleren Zehen ausgerichtet**, gegenüberliegendes Bein gestreckt
- **Brust stolz**
- **Core anspannen und Schulterblätter zusammenziehen**



### **Pulse**

- Halte das Bein hoch
  - Pulsiere mit dem Standbein hoch und runter
  - Standbein-Knie beugen
- ⇓ Option: Fuß auf Boden tappen, kein Band

### **Hold**

- Körper kippt nach vorn, halte Bein und Körper stabil
  - Blick zum Boden
  - Spanne deine Rückenmuskeln fest zusammen, kräftige deinen gesamten Körper
- ⇓ Option: Zeh bleibt am Boden, kein Band

### Ebene 2

- Presse das Standbein-Knie weiter nach außen
- Presse die Hüften nach vorn und kräftige deine Beine
- Stabilisiere das Bein durch Anspannen der Pomuskeln, Schulterblätter zusammen

## COACHING-TIPPS

Diese Neuheit sieht schwieriger aus als sie ist – die Bewegung können alle machen, ermutige deine Teilnehmer, dass sie es einfach ausprobieren. Jeder möchte sein Workout kontrollieren, und bei dieser Übung können sie das auf jeden Fall. Die Herausforderung an Intensität und Balance kann gesteigert oder reduziert werden, indem der Fuß zwischen den Wiederholungen für mehr Balance auf den Boden tappt oder eben nicht. Zurück zur Ausgangsposition, noch einmal probieren... Auf diese Weise lässt du niemanden zurück... Das Band unterstützt die Arabesque und sorgt für ein Ganzkörper-Workout, trainiert aber auch besonders den Rücken und Oberkörper. Das Gefühl beim Ausüben dieser Bewegung ist unbeschreiblich, genauso wie die dazu passende Musik.

Einbeinige Squats sind perfekt, um die Stabilität im Körper und Kraft in den Beinen zu trainieren, besonders die Pomuskeln, die Schutz vor Verletzungen im Lendenwirbelbereich bieten.

Coache deine Teilnehmer, das Standbein-Knie nach außen zu schieben, damit die Pomuskeln angefeuert werden, und dass sie die Pomuskulatur des oberen Beins anspannen, um den unteren Rücken zu schützen.

Coache deine Teilnehmer, dass sie den Blick nach vorn halten. So können sie sich in der Balance halten und auf das einlassen, was in ihrem Körper passiert... ruhige, sanfte Atmung wird ihnen dabei helfen.

# 08. CORE-KRAFT – BAUCH

**MUSIK** Give Me A Reason 3:18 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer den Reverse Bicycle Crunch ausfühlen und das Gefühl dabei genießen.

0:00 / Intro /

2x8 / Setup in Rückenlage, zur L Seite, Knie über die Hüften. *Arme neben den Seiten, Handflächen nach oben* 16cts

0:09 / V1 / \_ Sometimes

4x8 / A / **Toe Tap, Heel Tap, Knees Over Hips** L&R. *Arme neben den Seiten, Handflächen nach oben* 16cts / 2 Wdh.

0:28 / C / **Give me**

4x8 / A<sup>1</sup> / **Toe Tap, Heel Tap, Knees Over Hips Double Time** L&R. *Arme neben den Seiten, Handflächen nach oben* 8cts / 4 Wdh.

0:46 / Instr / **Go**

4x8 / B / **Reverse Bicycle Crunch 2/2** R&L. *Fingerspitzen zu den Schläfen* 4cts / 8 Wdh.

1:05 / V2 / \_ Sometimes

8x8 / C / **Reverse Crunch/Knee Drop** R&L. *Arme neben den Seiten, Handflächen nach oben* 16cts / 4 Wdh.

Reverse Crunch 2cts

Up 2cts

Down 2cts

Knee Drop 2cts

Zurück in die Startposition 2cts

⇩Option: Steißbein bleibt unten

1:42 / Instr / **Go**

4x8 / B / **Reverse Bicycle Crunch 2/2** R&L. *Fingerspitzen zu den Schläfen* 4cts / 8 Wdh.

2:01 / Br / **Go**

4x8 / D / **Hands To Feet Reach.** *Beine über die Hüften hochstrecken. Arme über den Schultern hochstrecken* 32cts

2:20 / Rep / **Go**

4x8 / C / **Reverse Crunch/Knee Drop** R&L. *Arme neben den Seiten, Handflächen nach oben* 16cts / 2 Wdh.

⇩Option: Steißbein bleibt unten

2:38 / Instr /

4x8 / B / **Reverse Bicycle Crunch 2/2** R&L. *Fingerspitzen zu den Schläfen* 4cts / 8 Wdh.

2:57 / Outro / \_ na, na

4x8 / E / **Hip Bridge** 32cts

# 08. CORE-KRAFT – TECHNIK & COACHING

## TOE TAP, HEEL TAP/KNEES OVER HIPS

### Ebene 1

- Lege dich auf deinen Rücken, seitlich ausgerichtet
- Knie über die Hüften
- Handflächen zeigen nach oben
- Tappe mit Zehen, Ferse, hoch zu den über die Hüften gehobenen Knien; Beine wechseln
- **Unteren Rücken Richtung Boden pressen**
- **Spanne deine Bauchmuskeln fest an**
- Schnelleres Tempo – Zehen, Ferse, hoch
- Hinteres Bein nach unten, ranziehen, ausstrecken und wieder heben
- Vorderes Bein n. unten, ran, raus u. hoch, zurück

### Ebene 2

- Schultern sind tief, konzentriere dich ganz darauf, den Rücken in den Boden zu pressen
- Einatmen und nach unten pressen, ausatmen und Beine wegschieben
- Spüre, wie die Anspannung in deinen Bauchmuskeln deine Taille formt
- Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen, Zehen nach unten, Zehen tappen, Ferse, zurück in Startposition; Füße wechseln

## REVERSE BICYCLE CRUNCH

### Ebene 1

- Fingerspitzen zu den Schläfen
- Bein nach außen "schaufeln" und senken, Knie wieder über die Hüften; Beine wechseln
- Gegenüberliegende Schulter zum gegenüberliegenden Knie
- Drehe dich aus der Brustmitte
- Hebe die Schulterblätter vom Boden hoch
- Hoch, hoch, tief, tief
- Schiebe die Rippen zu den Hüften
- **Bauchmuskeln anspannen, unteren Rücken Richtung Boden**
- Steißbein heben
- ↳ Option: Beine etwas höher heben
- Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen, Alternating Leg Extension auf dem Boden

### Ebene 2

- Fließend, komme in das Tempo, lerne die Technik und die Übung
- Feste Anspannung, feste Bauchmuskeln

## REVERSE CRUNCH/KNEE DROP

### Ebene 1

- Knie über die Hüften, hebe das Steißbein
- Knie sinken nach vorn
- Knie wieder zurück über die Hüften, Reverse Crunch, hebe das Steißbein
- Knie sinken nach hinten
- **Schulterblätter sind im Boden verankert**
- ↳ Option: Sollte das Heben des Steißbeins zu intensiv sein, ziehe die Knie hoch

### Ebene 2

- Spüre die Spannung in den unteren Bauchmuskeln
- Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen, Zehen bleiben auf dem Boden, Double Leg Extension/Double Knee Drop

## HANDS TO FEET REACH

### Ebene 1

- Strecke Hände und Füße zur Decke
- Schulterblätter vom Boden heben
- Hände zu den Zehen strecken
- Steißbein heben
- Fußgelenk, Knie und Hüfte in einer Linie
- **Bauchmuskeln anspannen, unteren Rücken Richtung Boden**

## HIP BRIDGE

### Ebene 1

- Füße hüftbreit auseinander und unter die Knie
- Hebe die Hüften hoch
- Durch die Fersen hochschieben
- **Po anspannen**

## 08. CORE-KRAFT – TECHNIK & COACHING

### COACHING-TIPPS

Der Fokus bei der Toe Tap, Heel Tap-Bewegung ist es, die unteren Bauchmuskeln anzufeuern. Wir coachen unseren Teilnehmern, fest angespannte Bauchmuskeln beizubehalten und den unteren Rücken Richtung Boden zu pressen, damit die Hüften und das Becken stabil sind, während sich die Beine bewegen. Diese Bewegung wird am Anfang langsam ausgeführt und geht dann über in den Reverse Bicycle. Gib Optionen, damit deine Teilnehmer sich mit hoch- oder tiefgehaltenen Beinen bewegen. Und die gegenüberliegende Schulter wird hoch- und zur anderen Seite gerollt, damit die schrägen Bauchmuskeln aktiviert und die Taille geformt werden.

Das Gefühl ist rhythmisch und fließend. Dazu gibt es einen Fokus auf mentales Training, der immer dafür gut ist, dass deine Teilnehmer im Workout bleiben und ihren Körper wahrnehmen. Die Reverse Crunch und Knee Drop-Kombi lenkt die Aufmerksamkeit auf die unteren und schrägen Bauchmuskeln. Du versuchst im Reverse Crunch, dass Steißbein und die Knie eher zur Decke hochzuheben als die Knie in die Brust zu ziehen. Das ist eine harte Übung und es soll eine kleine, kontrollierte Bewegung sein, keine, die mithilfe von Schwung ausgeführt wird. Der Schlüssel ist es, im Knee Drop die schrägen Bauchmuskeln zu aktivieren, was den Oberkörper stabilisiert: Die Schultern in den Boden pressen und im Knee Drop nur so weit gehen, wie du die Schultern unten halten kannst.

# 09. AKTIVE ERHOLUNG

**MUSIK** The Cure 3:29 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer atmen und die Dehnungen zu dieser unglaublichen Musik genießen.

0:00 / Intro /

2x8 / Setup Kindspose, nach vorn gerichtet **16cts**

0:09 / V1 / **I'll** undress

4x8 / A / **Lunge**, L Fuß F **32cts**

0:28 / PC / \_ so baby

4x8 / Twist L. Rumpf zum Knie drehen und L Arm O/H strecken **32cts**

0:48 / C / \_ if I can't

4x8 / B / **Schwan/90/90/Extensions** L **16cts**

L Bein vor, R Bein in 90° gebeugt oder gestreckt. F strecken **16cts**

1:07 / Instr / **Cure**

2x8 / C / **Spiral Twist** R **16cts**

1:17 / V2 / **Rub** your feet

4x8 / A / **Lunge**, R Fuß F **32cts**

1:36 / PC / \_ so baby

4x8 / Twist R. Rumpf zum Knie drehen und R Arm O/H strecken **32cts**

1:55 / C / \_ if I can't

4x8 / B / **Schwan/90/90/Extensions** R **16cts**

R Bein vor, L Bein in 90° gebeugt oder gestreckt. F strecken **16cts**

2:14 / Instr / **Cure**

2x8 / C / **Spiral Twist** L **16cts**

2:24 / Br / \_ I'll fix you

2x8 / Step vor, Füße unter die Hüften, rolle hoch in den Stand, nach vorn gerichtet **16cts**

2:33 / Br / \_ I'll fix you

2x8 / D / **Gestreckte Bergpose**

Strecke Arme hoch O/H **16cts**

2x8 / D<sup>1</sup> / Baby-Rückbeuge **16cts**

2:43 / C / \_ If I can't

8x8 / Outro /

Jump/Dance/High Five/Celebrate Finale **64cts**

# 09. AKTIVE ERHOLUNG – TECHNIK & COACHING

## LUNGE/TWIST

### Ebene 1

- . Schritt mit einem Bein zwischen die Hände und Lunge, Hände unter die Schultern
- . Steißbein nach vorn ziehen
- . Hüften nach vorn
- . Drehe dich aus deiner Brustmitte, strecke denselben Arm hoch
- . Spüre die wunderbare Drehung in der Wirbelsäule

## SCHWAN/GESTRECKTER SCHWAN

### Ebene 1

- . Hinteres Knie beugen
- . Ferse zur Leiste
- . Hinteres Bein gestreckt oder in 90° gebeugt
- ↑Option: Aus den Hüften nach vorn strecken

## SPIRAL TWIST

### Ebene 1

- . Hinteres Knie beugen
- . Hand unter die Schultern, Arm strecken
- . Gegenüberliegenden Arm hochstrecken
- . Brust und Körper öffnen

## VORBEUGE/GESTRECKTE BERGPOSE/ BABY-VORBEUGE

### Ebene 1

- . Hände gehen auf den Boden
- . Hände auf die Knie
- . Rolle die Wirbelsäule hoch und komme in eine stehende Position
- . Füße zusammen
- . Hebe die Arme hoch über Kopf
- . **Spanne deine Pomuskeln an**
- . **Bauchnabel Richtung Wirbelsäule**
- . Beuge dich in die Baby-Rückbeuge

## COACHING-TIPPS

Diese Musik vermittelt ein wunderschönes Gefühl, und wir möchten, dass die Teilnehmer diesem Song wirklich zuhören. Benutze deswegen einfache Körperteil- und Richtungs-Cues, um ihnen die Dehnungsübungen zu vermitteln...

Der Schwan-Stretch kann mit gebeugten Beinen oder mit der Ferse an der Leiste ausgeführt werden. Außerdem rollen wir die vordere Hüften nach vorn, um die Pomuskeln und Hüften intensiv zu dehnen. Der Spiral Twist fühlt sich unglaublich an, da du für die ganze Dauer der Übung die Hüfte öffnest und die Körperseite streckst, bis hinein in die Fingerspitzen. Coache deine Teilnehmer, dass sie die Hüften nach vorn pressen und den Po anspannen, um die Basis für die Baby-Rückbeuge zu schaffen. Lasse deinen Teilnehmern Raum, all die Dehnungen zu spüren und in ihren Körper zu finden. So kann deine Class mit einem Highlight enden...

BONUS

# 04. CARDIO 3

MUSIK Without U 3:44 Min.

## TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer werden alle Bewegungen lernen und die für sie korrekten Levels auswählen, um ihre Herzfrequenz durch Krafttraining mit Körpergewicht zu steigern.

0:00 / Intro /

4x8 / Setup **Bear Crawl**. Hände auf dem Boden, Knie unter die Hüften 8cts / 4 Wdh.

0:13 / C / \_ won't be

8x8 / A / **Bear Crawl (superlangsam)** F&B 32cts / 2 Wdh.

Bear Crawl vor (langsam) 16cts

Bear Crawl zurück (langsam) 16cts

Nach 1 Wdh. Knie vom Boden heben

0:38 / Bup / \_ walk in

4x8 / A<sup>1</sup> / **Bear Crawl** vor&B 16cts / 2 Wdh.

Bear Crawl vor 8cts

Bear Crawl zurück 8cts

↓Option: superlangsamer Bear Crawl

0:51 / Instr

8x8 / A<sup>2</sup> / **Bear Crawl (schnell)** F&B 16cts / 4 Wdh.

Bear Crawl vor (schnell) 8cts

Bear Crawl zurück (schnell) 8cts

↓Option: superlangsamer Bear Crawl

1:17 / V1 / \_ I was meant

4x8 / B / **Firefly Pull Back (langsam)** R&L 16cts / 2 Wdh.

Ziehe die Hüften nach hinten zu den Fersen 4cts

R Knie zum R Ellbogen 4cts

↑Option: Nach 1 Wdh. auf Zehen

1:30 / V2 / I can make

8x8 / B<sup>1</sup> / **Firefly Pull Back (Quick)** R&L 8cts / 8 Wdh.

Ziehe die Hüften nach hinten zu den Fersen 2cts

R Knie zum R Ellbogen 2cts

↑Option: Nach 4 Wdh. auf Zehen

↑Option: Nach 4 Wdh. Jump F

↓Option: Slow Firefly Pull Back

1:55 / C / \_ won't be

4x8 / Zurückziehen und entspannen 16cts  
Stand, Füße hüftbreit auseinander 16cts

2:08 / Bup / \_ walk in

4x8 / C / **Step Side Wadenheben** L&R.  
Arme weit, O/H strecken 8cts / 4 Wdh.

2:21 / Instr /

8x8 / C<sup>1</sup> / **Step Side Wadenheben Jump** L&R.  
Arme weit, O/H strecken 8cts / 8 Wdh.

↓Option: Step Side Wadenheben

2:46 / Instr /

1x8 / Lockern 8cts

2:49 / Instr / \_ yah, yah

3x8 / D / **Backward-Stepping Lunge (langsam)** R&L. HOH 16cts / 1½ Wdh.

2:59 / Bup / \_ walk in

4x8 / D<sup>1</sup> / **Backward-Stepping Lunge** L&R.  
HOH 8cts / 4 Wdh.

3:12 / Instr /

4x8 / E / **Lunge Leap**, R. R Bein auf den Boden, L Bein hüpf. RA 4cts / 8 Wdh.

↓Option: Step zurück, kein Hüpfen

3:25 / Instr /

4x8 / E / **Lunge Leap**, L. L Bein auf den Boden, R Bein hüpf. RA 4cts / 8 Wdh.

↓Option: Step zurück, kein Hüpfen

# 04. CARDIO 3 – TECHNIK & COACHING

## BEAR CRAWL

### Ebene 1

- . Knie unter die Hüften
  - . Hände unter die Schultern
  - . Krieche nach vorn 4, 3, 2, 1, zurück 4, 3, 2, 1; gegenüberliegende Hand und Fuß bewegen
  - . Auf die Zehen hochkommen, Knie bleiben in 90°-Winkel
  - . **Core anspannen, um die Hüften stillzuhalten, Rücken ist lang und flach**
- ⇓ Option: Bleibe auf Knien, bewege dich in einem langsameren Tempo

### Ebene 2

- . Explodieren, schnell nach vorn, langsam zurück
- . Spüre die Kräftigung im ganzen Körper

## FIREFLY PULL BACK

### Ebene 1

- . Hände unter die Schultern
  - . Knie unter die Hüften
  - . Ziehe die Hüften zurück, Firefly nach vorn
  - . Knie zum Ellbogen
  - . Knie bewegen, Körper bleibt still
  - . Level 2 – verlagere das Körpergewicht nach vorn
  - . Level 3 – springe nach vorn
  - . **Spanne den Core fest an, lasse den Rücken gestreckt**
- ⇓ Optionen: Bleibe auf Knien oder Zehen, kein Sprung

### Ebene 2

- . Presse fest in den Boden
- . Spüre die Kräftigung

## STEP SIDE WADENHEBEN

### Ebene 1

- . Langer Step Side, Wadenheben, Füße hüftbreit auseinander

- . Knie ziehen zu den mittleren Zehen ausgerichtet nach vorn
  - . Beuge die Knie, Beine strecken, Fersen heben
  - . Springe hoch, lande soft, Zeh-Ballen-Ferse
  - . Arme weit zur Seite strecken und zurück, dann über Kopf
- ⇓ Option: Wadenheben anstelle von Sprung

### Ebene 2

- . Hohe Energie, die Herzfrequenz steigt
- . Wenn du deine Technik nicht korrekt ausführen kannst, komme zurück zum Wadenheben

## BACKWARD-STEPPING LUNGE

### Ebene 1

- . Füße hüftbreit auseinander
- . Langer Step zurück, Knie Richtung Boden gebeugt, zurück in Startposition; Beine wechseln
- . **Knie zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
- . **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht, Schultern weg von den Ohren**, Hände auf die Hüften
- . Vorderer Oberschenkel parallel zum Boden

## SINGLE STEP BACK, LEAP/JUMP UP

### Ebene 1

- . Aus dem Lunge mit Knie des Standbeins hochspringen/-hüpfen
  - . Ein Arm zieht zurück, der andere hoch vor die Schultern
  - . Wiederhole mit demselben Bein
  - . **Knie zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
  - . **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht, Schultern weg von den Ohren**
  - . **Standbein-Knie soft bei der Landung**
- ⇓ Option: Kein Sprung und Running-Arme

## 04. CARDIO 3 – TECHNIK & COACHING

### COACHING-TIPPS

Für unsere athletische Option von Track 04A haben wir einen echten Kraft-Track kreiert, der sogar deine geübtesten Teilnehmer herausfordern wird! Es fühlt sich an wie ein Zirkeltraining, bei dem du erst die Übungsgrundlagen lernst und dann lernst, die Intensität zu beeinflussen und dich bis zum Ende des Arbeitssatzes an deine Grenzen zu bringen.

Bear Crawls sind eine großartige Übung, um das Reaktives Core-Training einzuführen als auch den Oberkörper zu kräftigen. Die Muskeln müssen schnell reagieren, um mit den Anforderungen an Hüfte und Knie fertig werden; dieses schnellansprechende Training liefert athletische Core-Kraft. Die Bewegung beginnt langsam und kann auf diese Weise weitergeführt werden oder mit einem schnellen Bear Crawl mit langsamem Walk nach hinten ergänzt werden. Das bietet eine großartige Möglichkeit, die Rumpfstabilisierer und Muskeln des Schultergürtels zu trainieren. Wenn wir den Boden mit der unterstützenden Hand wegschieben, aktivieren wir die Rotatorenmanschette und die Schulterstabilisierer, verbessert die Bewegung der oberen Extremitäten, die Kontrolle und Stabilität.

Die Firefly bewegt sich auf Knien, damit die Teilnehmer ein Gefühl für die Übung bekommen. Dann wird sie weiter auf Zehen ausgeführt und kann langsam oder schnell ausgeführt werden. Noch einmal, dies ist eine großartige Kräftigung für den gesamten Körper, bei der du nur dein eigenes Körpergewicht nutzt, um dich herauszufordern und die Herzfrequenz zu steigern.

Coache deine Teilnehmer, dass sie sich jederzeit lockern können, und dann, wenn sie bereit sind, wieder in die Übung einsteigen können!

Der Side Step beginnt mit einem Wadenheben und geht über in einen Sprung, oder auch nicht. Coache deine Teilnehmer, eine weiche Knielandung beizubehalten, und ermutige alle zu großen Armschwüngen, die den Sprung unterstützen und die Herzfrequenz steigern.

Die finale Sequenz besteht aus Backward-Stepping Lunges, dann Single Knee Lifts mit einem Hüpfen, die mit jeder Wiederholung immer größer und kräftiger werden.

Diesen Track können Teilnehmer jeden Levels ausführen, wenn du Optionen coachst. So lässt du niemanden zurück...

# BONUS 1. OBERKÖRPER KRAFT

**MUSIK** Run Wild 5:30 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer durch mein präzises Ebene 1-Coaching verstehen, wie alle Bewegungen auszuführen sind.

0:00 / Intro /

4x8 / Setup für Plank, nach vorn gerichtet, *Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften* 32cts

0:15 / Instr /

4x8 / **Plank/Vierfüßlerstand**, auf Knien oder Zehen 32cts

0:30 / Instr / (Beat)

8x8 / A / **Firefly Pushup** L&R 16cts / 4 Wdh.

L Knie zum L Ellbogen 4cts

Knie tief, parallel 4cts

1:01 / Instr / (Heavy beat)

12x8 / A<sup>1</sup> / **Firefly Scorpion Press** L&R

16cts / 6 Wdh.

L Knie zum L Ellbogen 2cts

Scorpion Lift 2cts

L Scorpion Press 2cts

Knie tief 2cts

↴Option: Scorpion Press, *Ellbogen nach hinten gebeugt, Unterarme Richtung Boden*

↑Option: Scorpion Press, *Brust bewegt sich nach vorn*

↑Option: Versuche, alle Wdh. auf den Zehen zu machen

1:47 / Instr / (Quiet)

4x8 / Setup, SMARTBAND unter die Knie, hüftbreit auseinander. *Halte die Griffe hinter den Armen, Ellbogen weit, Knöchel nach hinten* 32cts

↴Option: kein SMARTBAND

2:02 / V1 / **Nothing**

6x8 / B / **Single Shoulder Press/Oblique Crunch**

**4/4** L&R 16cts / 3 Wdh.

Single Shoulder Press O/H L, Side Bend R 8cts

2:25 / V2 / \_ can you hear

8x8 / B<sup>1</sup> / **Single Shoulder Press/Oblique Crunch**

**2/2** L&R 8cts / 8 Wdh.

2:55 / Instr /

4x8 / B<sup>2</sup> / **Single Shoulder Press/Oblique Crunch**

**1/1** 4cts / 8 Wdh.

3:10 / Instr /

4x8 / C / Setup **Front Raise/Oblique Twist**. *Arme F auf Schulterhöhe, Handflächen nach unten* 32cts

3:26 / Instr / (Beat)

8x8 / C / **Front Raise/Oblique Twist** L&R

16cts / 4 Wdh.

Drehe dich aus der Taille in 45° nach L 4cts

Zurück zur Mitte 4cts

3:56 / Instr / (Heavy beat)

8x8 / C<sup>1</sup> / **Front Raise/Double Pulse Oblique Twist**

**Pulse** L&R 16cts / 4 Wdh.

Double Pulse L Seite 4cts

Zurück zur Mitte 4cts

4:26 / Rep / **Tonight**

4x8 / Setup Firefly Scorpion Press 32cts

*Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften*

4:42 / Instr / (Heavy beat)

12x8 / A<sup>1</sup> / **Firefly Scorpion Press** L&R

16cts / 6 Wdh.

L Knie zum L Ellbogen 2cts

L Scorpion Lift 2cts

Scorpion Press 2cts

Knie tief 2cts

↴Option: Scorpion Press, *Ellbogen nach hinten gebeugt, Unterarme Richtung Boden*

↑Option: Scorpion Press, *Brust bewegt sich nach vorn*

↑Option: Versuche, alle Wdh. auf den Zehen zu machen

# BONUS 1. OBERKÖRPER KRAFT – TECHNIK & COACHING

## PLANK/Vierfüßlerstand

### Ebene 1

- . Hände unter die Schultern
  - . Knie unter die Hüften, komme hoch auf die Zehen
  - . **Der Rücken ist lang, Bauchmuskeln angespannt und das Kinn eingezogen**
- ↕Option: Bleibe auf Knien

## FIREFLY PUSHUP

### Ebene 1

- . Knie tief und unter die Hüften
- . Knie zum Unterarm und zurück
- . Anderes Bein, Knie zum Unterarm und zurück
- . **Spanne deine schrägen Bauchmuskeln an**
- . **Core angespannt und Hüften sind tief**

### Ebene 2

- . Spüre, wie der Core anspannt, während du vor und zurück wiegst
- . Nur das Knie bewegt sich, Körper bleibt still
- . Lade die Oberarme

## FIREFLY SCORPION PRESS

### Ebene 1

- . Knie zum Unterarm
- . Gebeugtes Knie hochheben, Zehen zur Decke
- . Beuge die Ellbogen halb nach unten, Ellbogen zurück und ran an die seitlichen Rippen
- . Schultern weg von den Ohren
- . **Pomuskeln anspannen**
- . **Schulterblätter zusammenziehen**

↑Option: Brust bewegt sich nach vorn in Trizeps Press, auf Zehen

### Ebene 2

- . Ellbogen bleiben nah am Körper, wenn du presst

## SINGLE SHOULDER PRESS/ OBLIQUE CRUNCH

### Ebene 1

- . SMARTBAND unter die Knie, Knie unter die Hüften

- . Halte die Griffe hinter dem Kopf, Ellbogen weit auf Schulterhöhe, Fingerknöchel nach hinten
  - . Strecke einen Arm, hebe das Band und forme ein C mit der Wirbelsäule; zur anderen Seite
  - . Ein bisschen schneller
  - . **Spanne die Pomuskeln an und halte deinen Core angespannt**
- ↕Option: Ohne Band

### Ebene 2

- . Strecken und strecken
- . Ziehe deine Schulterblätter immer noch zusammen, damit das Training in deinen Haltungsmuskeln stattfindet

## FRONT RAISE/OBLIQUE TWIST/PULSE

### Ebene 1

- . SMARTBAND und Hände nach vorn, Arme auf Schulterhöhe gestreckt
- . **Ziehe die Schulterblätter zusammen**
- . Drehe dich in die Diagonale und zurück zur Mitte, in die andere Diagonale und zurück zur Mitte
- . Drehe dich aus deiner Brustmitte
- . Ein bisschen schneller, dazu einen Pulse
- . Pulse zur Ecke, Ecke, Mitte
- . 1, 2, 3, und halten
- . **Core ist angespannt, Schultern weg von den Ohren**

↕Optionen: Ohne Band oder arme tiefer als Schulterhöhe

### Ebene 2

- . Die Rückenmuskeln sind nach hinten und unten gezogen
- . Halte deine Brust aufrecht, wenn deine Arme nach unten gehen

# BONUS 1. OBERKÖRPER KRAFT – TECHNIK & COACHING

## COACHING-TIPPS

Es dreht sich alles um Stabilität. Es geht nicht darum, wie groß du deine Bewegung machst – es geht darum, wie kontrolliert die Bewegung ist. Gib deinen Teilnehmern das Setup für eine starke und stabile Grundlage für den Plank/ Vierfüßlerstand, denn das ist wichtig für den Erfolg, zusammen mit fest angespannten Bauchmuskeln – dieser Track ist hammerhart! Die Firefly und der Scorpion bietet eine gute Gelegenheit, um die Rumpfstabilisatoren, die Muskeln des Schultergürtels, der Trizeps und schrägen Bauchmuskeln zu trainieren. Wenn wir den Boden mit den Händen wegdrücken, aktiviert das die Rotatorenmanschette und die Schulterstabilisatoren, verbessert die Bewegung der oberen Extremitäten, die Kontrolle und Stabilität.

Wir dürfen auch nicht vergessen, dass diese Kombi an Übungen die Oberkörperstrecker, Lendenstrecker, Pomuskeln und Hamstrings isoliert. Das ist eine ganzheitliche Kräftigung der hinteren Muskelkette – großartig für Kraft und Bewegungskontrolle.

Ermutige deine Teilnehmer, dass es OK ist, wenn sie eine Pause machen, aber dass, wenn sie durchhalten können, sie deutlich "den Skorpionstachel" spüren können, während du deine Muskeln kräftigst und formst!

Der Trizeps Press ist im Scorpion herausfordernd. Biete daher als Option, die Unterarme zum Boden zu senken, anstelle den Oberkörper im Press nach vorn und unten zu senken.

Denke daran – dein Coaching kommt an, wenn du eine echte Verbindung aufbaust; schaue in die Gesichter deiner Teilnehmer, erkenne sie, coache sie, lobe sie, lächele mit ihnen. Sie haben ihre Zeit mitgebracht, um in deiner Class zu sein!

Wir nutzen das Band, um im Oblique Crunch mit C-Form extra Widerstand hinzuzufügen. Coache deine Teilnehmer, die Schulterblätter zusammenzuziehen, um die Brust zu öffnen und die Haltungsmuskeln zu trainieren. Sie sollen

sich hochheben und in die C-Form kommen, um die schrägen Bauchmuskeln zu formen. Die finale Herausforderung kommt, mit Pulsen, im Front Raise – achte auf Präzision, wenn sie sich zu den Ecken und aus der Brustmitte heraus drehen. AUA!

# BONUS 2. CORE-KRAFT – RÜCKEN

**MUSIK** Don't Let Me Down 3:37 Min.

## TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Belastung spüren, die in jeder Übung Intensität aufbaut, während ich die sie dazu herausfordere, dass sie mit maximalem Einsatz arbeiten.

0:00 / Intro /

4x8 / Setup Bridge, lege dich zur L Seite, Füße hüftbreit auseinander in einer Linie mit den Knien 32cts

0:12 / V1 / \_ crashing

8x8 / A / **Bridge 4/4** 16cts / 4 Wdh.

Hüften hochheben 8cts

Hüften zurück zum Boden 8cts

0:36 / PC / **Need** you

8x8 / A<sup>1</sup> / **Bridge Single Knee Lift** R&L 8cts / 4 Wdh.

Hüften hoch. Knee Lift hoch 4cts

Hüften und Fuß zurück zum Boden 4cts

1:00 / Instr /

8x8 / A<sup>2</sup> / **Bridge & Single Knee Lift/Extension-Kombi** R&L 32cts / 2 Wdh.

Hüften hoch. Knee Lift hoch 4cts

Bein hochstrecken 4cts

Knie beugen 4cts

Fuß zurück zum Boden, Hüften bleiben oben 4cts

1:24 / Instr / (Beat)

8x8 / A<sup>3</sup> / **Bridge & Single Knee Lift/Extension-Kombi** R&L 16cts / 4 Wdh.

Hüften hoch. Knee Lift hoch 2cts

Bein hochstrecken 2cts

Knie beugen 2cts

Fuß zurück zum Boden, Hüften bleiben oben und still 2cts

1:48 / Br / **Down**

2x8 / Setup Vierfüßlerstand. Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften 16cts

1:54 / V2 / \_ running

8x8 / B / **Vierfüßlerstand Pointer** R&L 32cts / 2 Wdh.

R Bein gestreckt nach hinten 4cts

R Knie zum R Ellbogen 4cts

R Bein gestreckt nach hinten 4cts

R Bein zurück zum Boden 4cts

⇩Option: Bringe das Knie Richtung Brust

2:18 / C / **Head**

12x8 / B<sup>1</sup> / **Vierfüßlerstand Pointer** R&L 32cts / 3 Wdh.

R Bein gestreckt nach hinten/L Arm F strecken 4cts

R Knie zum R Ellbogen 4cts

R Bein gestreckt nach hinten/L Arm F strecken 4cts

Knie & Hand zurück zum Boden 4cts

⇩Option: Beide Hände bleiben am Boden

2:54 / Instr

8x8 / C / **Kobra in Bauchlage m. Double Leg Extension.** Mit Gesicht nach unten hinlegen, beide Beine hochheben 4cts / 16 Wdh.

Arme B, Handflächen nach unten

Beine öffnen & schließen 4cts

⇩Option: Zehen bleiben am Boden

3:18 / Outro / **Down**

4x8 / Setze dich zurück in die Kindspose 32cts

# BONUS 2. CORE-KRAFT – RÜCKEN – TECHNIK & COACHING

## BRIDGE & SINGLE KNEE LIFT/EXTENSION-KOMBI

### Ebene 1

- . Lege dich auf den Rücken, Füße hüftbreit auseinander, Knie über die Fußgelenke
- . Handflächen oben
- . Hebe die Hüften
- . **Pomuskeln anspannen** und die Hüften bleiben gerade zum Boden
- . Schneller, füge einen Knee Lift hoch und tief dazu; Beine wechseln
- . Gebeugtes Knie über die Hüften hochheben
- . Hebe das Knie, Bein strecken, Knie beugen; zurück zum Start
- . Nimm an Tempo auf, Double-Time
- ↳ Optionen: Hebe das Knie, keine Leg Extension oder Double-Time

### Ebene 2

- . Halte die Pomuskeln während der gesamten Zeit angespannt, damit die Bewegung stark und korrekt ausgerichtet ausgeführt wird
- . Die Herausforderung ist, die Pomuskeln noch fester anzuspannen, damit die Hüften nicht sinken
- . Halte die Pomuskeln fest angespannt, um den Körper zu stabilisieren

## VIERFÜSSLERSTAND POINTER

### Ebene 1

- . Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften
- . Strecke das hintere Bein parallel zum Boden
- . Knie Richtung Ellbogen
- . **Bauchmuskeln fest angespannt, Rücken lang und gestreckt**
- . Körper in einer Linie mit dem Boden
- . **Schultern und Hüften gerade nach vorn**
- . Gegenüberliegender Arm nach vorn strecken, lang und parallel zum Boden
- ↳ Option: Nur Leg Extension; Arm bleibt am Boden

### Ebene 2

- . Intensive Kontraktion in der Körpermitte und fest angespannte Rückenmuskeln, um das Bein anzuziehen
- . Spüre jeden Teil dieser Bewegung

## KOBRA IN BAUCLAGE MIT DOUBLE LEG EXTENSION

### Ebene 1

- . Komme nach unten auf den Boden, Beine lang nach hinten, Füße tief
- . Hebe die Schultern, Arme neben dem Körper nach hinten, Handflächen nach unten
- . Brust öffnen, Schultern nach hinten und unten
- . Brust stolz nach oben und nach unten
- . Hebe die Beine, die Füße nach außen und wieder zusammen
- . Pomuskeln anspannen, Kinn einziehen
- ↳ Option: Zehen tief

## COACHING-TIPPS

Der Song für diesen Track rockt und wird deinen Teilnehmern helfen, länger intensiv zu trainieren und sich so herauszufordern. Hip Bridges kräftigen die gesamte hintere Muskelkette – großartig für Kraft und Bewegungskontrolle. Die Single-Leg Bridge ist super, um die Kraft auf beide Beine zu verteilen – arbeite daran, die Hüften gerade zu halten und den Po fest anzuspannen, um den unteren Rücken zu schützen. Coache die Teilnehmer, dass sie verstehen, wo sie das Training/die Arbeit spüren sollen, und lehre sie, welche Muskeln arbeiten. So können sie selbst beurteilen, welches das richtige Level für sie ist, um ihre Resultate zu maximieren! Beim Vierfüßlerstand Pointer dreht sich alles um Stabilitätstraining. Fokus liegt auf dem Coaching von fest angespannten Bauchmuskeln, die den Rumpf stabilisieren. Nur die Arme und Beine bewegen sich. Wir beenden das Training auf dem Boden mit einem kurzen Intensitätsausbruch in der Kobra in Bauchlage. Damit trainieren wir die unteren und oberen Rückenmuskeln. Coache die Optionen, die Beine zu bewegen oder stillzuhalten. Viel Spaß!

# MUSIK

- 1 **Don't Leave (Throttle Remix)** (5:01)  
Snakehips & MØ  
© 2017 Sony Music Entertainment UK Limited. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Dickinson, David, Janiak, Djafari, Keen, Ørsted
- 2 **Something Just Like This** (4:06)  
American Dynamite  
© 2017 LES MILLS Music Licensing Ltd.  
Written by: Taggart, Martin, Berryman, Buckland, Champion
- 3 **The Greatest** (3:21)  
Sia  
© 2016 MonSCHLÜSSEL Puzzle Records, under exclusive license to RCA Records. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Furler, Kurstin, MacKichan
- 4A **Black And Yellow** (3:38)  
Wiz Khalifa  
© 2010 Atlantic Recording Corporation for the United States and WEA International Inc. for the world outside of the United States  
Written by: Thomaz, Hermansen, Eriksen
- 4B **Hear You Say** (3:14)  
Joyzu feat. Olivia Reid  
© 2016 Micropope under exclusive license to Armada Music BV.  
Written by: Willms, Pope
- 5 **Stay** (3:35)  
Zedd & Alessia Cara  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Zaslavski, Aarons, Caracciolo, Froen, Parmen
- 6A **Light Us Up** (3:48)  
Matrix & Futurebound feat. Callum Scott  
2017 Brendan Collins and Jamie Quinn under exclusive license to Parlophone Records Limited, a Warner Music Group Company  
Written by: Erijford, Record, Gibson, Michelsen
- 6B **Matches** (3:07)  
Cash Cash & ROZES  
© 2017 Big Beat Records Inc.  
Written by: Seman, Snoreck, Kleinman, Steele
- 7A **Ants Nest** (3:32)  
Jillionaire & Swick feat. T.O.K  
© 2015 Feel Up Records.  
Written by: Kobilic, Leacock, Omerhodric, Davidson, Clarke, McCalla, Thompson
- 7B **Way Down We Go** (3:39)  
Kaleo  
© 2015 Elektra/Atlantic Records for the United States and WEA International Inc. for the world excluding the United States and Iceland  
Written by: Juliusson
- 8 **Give Me A Reason** (3:18)  
Sean Will & 40 Kobras  
© 2016 Sean Will & 40 Kobras.  
Written by: Unknown
- 9 **The Cure** (3:29)  
Lady Gaga  
Courtesy of the Universal Music Group.  
Written by: Monson, Blair, Germanotta, Nelson, Nilan
- BONUS**
- 4 **Without U** (3:44)  
Steve Aoki & DVBBS  
© 2017 Ultra Records, LLC  
Written by: Aoki, C. van den Hoef, A. van den Hoef
- B1 **Run Wild (Kaaze's Swede Remix)** (5:30)  
Hardwell feat. Jake Reese  
© 2016 Central Station Records.  
Written by: van de Corput, van Reesema, Krabman, van der Harst, van der Voort, van Hanegem
- B2 **Don't Let Me Down (Illenium Remix)** (3:37)  
The Chainsmokers feat. Daya  
© 2017 Disruptor Records/Columbia Records. Under licence from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.  
Written by: Schwartz, Taggart, Friedman

# EXPRESS-FORMATE

## 30-MINUTEN Option 1

- Track 1 Warmup
- Track 2 Cardio 1
- Track 3 Cardio 2
- Track 4 Cardio 3
- Track 5 Peak Cardio
- Track 9 Aktive Erholung

**Gesamtzeit** 26:24 Min.

## 30-MINUTEN Option 2

- Track 1 Warmup
- Track 2 Cardio 2
- Track 5 Peak Cardio
- Track 6 Integrierte Kraft
- Track 7 Core-Kraft – Hüften
- Track 8 Core-Kraft – Bauch

**Gesamtzeit** 26:59 Min.

## 55-MINUTEN

- Track 1 Warmup
- Track 2 Cardio 1
- Track 3 Cardio 2
- Track 4 Cardio 3
- Track 5 Peak Cardio
- Track 6 Integrierte Kraft

**Bonus 1** Oberkörper Kraft

**Track 7** Core-Kraft – Hüften

**Track 8** Core-Kraft – Bauch

**Bonus 2** Core-Kraft – Rücken

**Track 9** Aktive Erholung

**Gesamtzeit** 52:55 Min.

**Wenn du das 55 Minuten-Format unterrichtest, gehen wir nun direkt von Peak Cardio in die Integrierte Kraft. Die Bonus-Tracks sind länger, um die Zeit der gelöschten Tracks auszugleichen. Aktive Erholung ist der letzte Track dieses Formats.**

**BEACHTEN:** Bonustracks sind eine extra Zugabe, eine Möglichkeit, die Zeit für das 55-Minuten-Class-Format aufzufüllen. Alternative Tracks sind verschiedene Auswahlmöglichkeiten für bestimmte Tracks.

Die 30- und 45-Minuten-Class-Formate sind an diese Release angepasst worden. Wenn du zukünftig verschiedene Releases mischst, benutze bitte die Standard-Express-Formate im Bereich "Instruktor Unterrichtstipps" auf [www.lesmills.com](http://www.lesmills.com)

## NEWS FLASH!

Wenn du die 55 Minuten-Class unterrichtest, wirst du merken, dass wir die Struktur geändert haben. Der Stretch-Track wurde entfernt, was bedeutet, dass du direkt von Track 5, Peak Cardio, in Track 6, Integrierte Kraft, gehst. Dadurch halten wir die Herzfrequenz länger in der Trainingszone, was die Teilnehmer fitter und stärker macht. Die Tracks Oberkörper-Kraft und Core – Rücken wurden verlängert, damit sie die Zeit durch den nun fehlenden Stretch-Track ausgleichen.

# SCHLÜSSEL

<b>B up</b> Aufbau	<b>Ref</b> Refrain (wiederkehrende Phrase oder Songzeilen)
<b>Br</b> Bridge (Hinleitung z. Chorus)	<b>Rep</b> Reprise (sich wiederholender Teil des Chorus)
<b>C</b> Chorus (Refrain)	<b>w. mit</b>
<b>QC</b> Stiller Chorus	<b>Reps Xx</b> Führe die Sequenz/ Übung x-Mal aus
<b>ct/cts</b> Musik-Counts	<b>ROM</b> Range of Motion/ Bewegungsumfang
<b>Instr</b> Instrumental	<b>R</b> rechts
<b>HOH</b> Hände an die Hüften	<b>V</b> Verse, Strophe
<b>F</b> vor	<b>RA</b> Running-Arme
<b>B</b> zurück	↘ Leichtere Option
<b>Intro</b> Einleitung	↑ Fortgeschrittene Option
<b>L</b> links	👁 Preview
<b>Min.</b> Minuten	
<b>O/H</b> über Kopf	
<b>OTS</b> Auf der Stelle	
<b>Outro</b> Musikausklang	
<b>PC</b> Vor-Chorus	

# DANK AN

**Choreography & Music** – Diana Archer Mills

**Chief Creative Officer** – Dr. Jackie Mills

**Creative Director** – Kylie Gates

**Program Planner** – Courtney Watt

**Program Coach** – Kylie Gates

**Technical Consultant** – Andrew Newmarch

# HEY INSTRUKTOREN

Wenn es darum geht, vorangegangene Releases miteinander zu kombinieren, versucht bitte, die meisten Tracks von BODYVIVE 20 und neuer zu wählen; ab und zu ein älterer Track ist OK. Besser ist es auf jeden Fall, wenn du beim Mischen der Releases die komplette Cardio-Sektion oder Kraft/ Core-Sektion austauschst als nur einzelne Tracks.



Von L-R: Presenters Nat Van Peer, Diana Archer Mills und Khiran Huston.

BODYVIVE 3.1 45 bietet wieder die Grundlagen für traditionelles Cardio, Yoga, Kraft, Core und Funktionelles Training. Was du finden wirst, ist eine durchgehende Inklusivität und die Fähigkeit, das Workout an die vielen unterschiedlichen Fitnesslevels deiner Teilnehmer anzupassen. Mit dieser zentralen Eigenschaft hat sich BODYVIVE zu einem noch moderneren Workout entwickelt, das auch zukünftig Erfolg verspricht.

Die Choreografie entfaltet sich da, wo die Schlüsselkomponenten moderne Musik und langsamere Beat pro Minute einen Gang hochschalten. Das Workout liefert Einfachheit und gibt jedem die Möglichkeit, das eigene Workout-Potenzial zu maximieren.

Es gibt eine Reihe von Optionen mit niedrigem, mittlerem oder hohem Impact für jeden in deiner Class. Das Ziel in dieser Class ist für unsere Teilnehmer, sich fröhlich, energetisiert und jung zu fühlen. Wir möchten, dass sie die Freude an der rhythmischen Bewegung erleben und es lieben, dieses phänomenale Workout mit Freunden zu machen. Lebendig, frei und energiegeladen für das tägliche Leben zu sein, ist das, wonach wir mit unseren Unterrichtshandlungen und unseren Handlungen erreichen wollen.

Die Highlights findet ihr in den Tracks 4; der Ballett-inspirierte Track 4A und der alternative, athletische Track 4. Es gibt auch eine Reihe neue Bewegungen, wie zum Beispiel den 3-beinigen Hund mit Hop in Track 5. Dazu gibt es welche, bei denen das Band neue Verwendung findet, wie zum Beispiel der Circle und der Lateral Lunge mit Band in Track 6B und die Unterstützte Arabesque in Track 7B. Die zwei Tracks 7 werden eure Pomuskeln in allen Dimensionen anfeuern. Und damit ihr die Zusammensetzung eurer Classes berücksichtigen könnt, findet ihr noch zwei weitere alternative Tracks.

Viel Spaß!

# DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die weltweite LES MILLS Familie besteht aus 17.500 Fitness-Clubs, 130.000 Instruktor:innen und Millionen Teilnehmern in 100 Ländern rund um den Globus.

Trotz anderer Lage, Religion, Rasse, Farbe und Glauben werden wir durch unsere Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben vereint.

Bei LES MILLS glauben WIR AN Die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und die Freiheit eines jeden.

Wenn wir unsere Masterclasses filmen und DVD-Presenter, sowie Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst und versuchen, diese in Einklang zu bringen.

Manche Dinge kommen in unterschiedlichen Regionen unterschiedlich an.

Als weltweit führendes Unternehmen im Bereich der Gruppenfitness bewegen wir uns auf einem schwierigen Grad, um topaktuelle, innovative Produkte zu liefern und gleichzeitig geltende Normen und Standards zu respektieren und zu berücksichtigen.

Wir untersuchen z. B. Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Wir werden niemals Musik verwenden, in deren Texten Minderheiten diskriminiert werden, und wir versuchen das Verständnis einer jeden Kultur zu berücksichtigen.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation über eventuelle Unklarheiten, um Missverständnisse gütlich und friedlich zu lösen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen – jedes Mal und überall.

## BE LOUD AND **HEARD**

**Sage uns**, was du von dieser Release hältst, auf [lesmills.com/BLAH](http://lesmills.com/BLAH)

# PRESENTER

**Diana Archer Mills** (Neuseeland) ist Creative Director für BODYPUMP, BODYCOMBAT, BODYJAM und RPM, außerdem Co-Program Director für BODYBALANCE. Sie wohnt in Auckland.

**Khiran Huston** (Neuseeland) ist Instruktor für BODYPUMP und RPM und LES MILLS GRIT Series Coach. Sie wohnt in Auckland.

**Nat Van Peer** (Neuseeland) ist Trainer für BODYPUMP und LES MILLS GRIT Series. Außerdem ist sie BODYATTACK Instruktor. Sie wohnt in Auckland, wo sie auch als Product Strategy Manager bei LES MILLS International arbeitet.