

BODYBALANCE 82

01. TAI CHI WARMUP

02. SONNENGRUSS

03. KRAFT IM STEHEN

04A. BALANCEN

04B. BALANCEN

05A. HÜFTÖFFNER

05B. HÜFTÖFFNER

06. CORE – BAUCH

07. CORE – RÜCKEN

08. TWISTS

09. VORBEUGEN – BEINRÜCKSEITEN

10. ENTSPANNUNG/MEDITATION

MUSIK

EXPRESS-FORMATE

Hey Instruktoren, wir würden sehr gern euer Feedback zu unseren neuen Choreografienotizen bekommen! Clickt dafür auf den folgenden Link und füllt den kurzen Fragebogen aus:
https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

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 Instruktoren. 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. TAI CHI WARMUP



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer vertrauensvoll neue Bewegungen ausprobieren und den Kontrast zwischen den schnellen und langsameren Bewegungen spüren.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|-------------------------|---------------|--|------------------|
| 0:00 | Intro | 1x8 | Wide Wu Chi , Arme nach unten | 8 |
| 0:11 | V1 / You will | 2x8 | 2x Tai Chi-Atem-Arme Einatmen – Arme vor der Körpermitte, Handflächen nach oben Ausatmen – Presse die Handflächen vor der Körpermitte nach unten | 4 4 |
| 0:24 | V2 / Maybe | 4x8 | A 4x Gewichtsverlagerung mit Double Hand Sweep R&L Einatmen – Gewichtsverlagerung R, schiebe die Hände zur R Seite herüber, Handflächen F Ausatmen – Gewichtsverlagerung L, schiebe die Hände herüber, L Seite, Handflächen F | 4 4 |
| 0:50 | C / Never be | 4x8 | B 2x Armkreise mit Soft Block R&L Einatmen – Knie beugen, Arme kreisen nach unten zur R Seite bis O/H, Beine strecken Knie beugen, Arme kreisen nach L, von unten bis O/H, Beine strecken Ausatmen – Knie beugen, Soft Block zur R Seite Wiederhole zur L Seite | 2 2 4 8 |
| 1:15 | V3 / Even though | 5x8 | A ¹ 5x Gewichtsverlagerung mit Double Hand Sweep Low R&L Einatmen – Gewichtsverlagerung R, Hände schieben herüber zur R Seite, L Hand tief Ausatmen – Gewichtsverlagerung L, Hände schieben herüber zur L Seite, R Hand tief | 4 4 |
| 1:48 | C / Never be | 4x8 | B 2x Wiederhole Armkreise mit Soft Block R&L | 16 |
| 2:13 | Instr / (Quiet) | 6x8 | A ¹ 6x Wiederhole Gewichtsverlagerung mit Double Hand Sweep Low R&L | 8 |
| 2:52 | Outro / (Beat) | 4x8 | B 2x Wiederhole Armkreise mit Soft Block R&L | 18 |



01. NEVER BE THE SAME 3:19 Minuten

TECHNIK & COACHING

TAI CHI-ATEM-ARME

Ebene 1

- Füße weit in den Weiten Wu Chi stellen
- Sinke in die Hüften
- Ziehe das Steißbein nach vorn
- Atme ein
- Atme aus, lasse los

GEWICHTSVERLAGERUNG MIT DOUBLE HAND SWEEP

Ebene 1

- Ziehe deine Fingerspitzen herüber
- Und zurück
- Gewichtsverlagerung von Seite zu Seite
- Atme ein und aus

GEWICHTSVERLAGERUNG MIT DOUBLE HAND SWEEP LOW

- Lasse den hinteren Arm fallen

Ebene 3

- Es ist, als ob deine Finger malen – kannst du die Schultern entspannen und die Atmung spüren?
- Wir haben es nicht eilig – wir gehen vom Denken ins Fühlen. Dehne deine Finger und spüre, wie sie sich durch die Luft bewegen

ARMKREISE MIT SOFT BLOCK

- Volle Kreise mit deinen Armen
- Ganz herum
- Ganz nach oben
- Langsam senken, sanfter Block
- Anders herum
- Ganz herum
- Noch einmal halb und nach unten
- Atmung dazu – ein, aus, ein, aus
- Presse deine Knie nach außen

Ebene 3

- Rolle die Wirbelsäule auf, senke den Kopf nach vorn
- Spüre die Form der Kreise, senke dann die Schultern
- Vertiefe die Atmung und atme durch die Nase aus
- Halte deine Knie weit, wenn du deinen Oberkörper entspannst

ESSENZ-TIPPS

Wir beginnen diese Release mit einer frischen Choreografie und einem großartigen Song. Die Bewegungen passen sich der Musik an, denn wir verändern das Tempo während des Tracks, Weichheit in den langsameren Bewegungen und Wärme und Entspannung in den schnelleren Armkreisen.

Übe jede neue Bewegung vor dem Spiegel, damit deine Teilnehmer dir einfach folgen können und deine Bewegungen fließend sind. Dein Timing, ROM und die Flüssigkeit der Bewegung sind wichtig für das richtige Gefühl in der Choreografie, das du dann gut coachen kannst. Durch das Üben kannst du auch die vier Bewegungstypen des Tai Chi entdecken und diese Bewegungen dann coachen (Erwärmen, Atmen, Entspannen, Fokussieren).

Coache die Armkreise mit Soft Block ganz einfach und klar für die Teilnehmer, indem du Körperteile und die Richtung nennst, damit sie die grundsätzliche Bewegung verstehen. So können sie loslassen und sich ganz auf das Gefühl der Bewegung einlassen.

Wenn die Teilnehmer den Rhythmus und das Gefühl im Körper spüren, können wir die Atmung und die Ausrichtungs-Cues bringen, die den Teilnehmern angeben, dass sie die Knie nach außen pressen sollen, um den Unterkörper zu stabilisieren, während sie schwingen und den Oberkörper entspannen.

Manchmal können schnelle Bewegungen Teilnehmer überfordern, besonders neue. Hilf ihnen erfolgreich zu sein, indem du Cues minimierst, dich dann umschaust und siehst, was deine Class braucht. Welche Cues kannst du geben, damit deine Teilnehmer ihren inneren Fokus finden?



02. SONNENGRUSS



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Einfachheit der Sequenz genießen und in die Harmonie der Posen, Atmung und Musik eintauchen.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|----------------------|---------------|--|---|
| 0:00 | Intro | 2x8 | Berg-Pose , zur L Seite Schwangerschaftsoption: Füße hüftbreit auseinander | 16 |
| 0:10 | V1 / _ Are the trees | 10x8 | A Sonnengruß-Sequenz L Einatmen – Gestreckte Berg-Pose , Arme weit bis O/H, Handflächen zusammen ↑ Option: Baby-Rückbeuge Ausatmen – Vorbeuge , Arme weit und nach unten Einatmen – Lunge L, R Bein B Ausatmen – Hund-nach-unten Einatmen – Brett-Pose ↓ Option: Auf Knien Ausatmen – Krokodil-Pose ↓ Option: Auf Knien Schwangerschaftsoption: Kuh-Pose Einatmen – Babykobra-Pose ↑ Option: Hund-nach-oben Schwangerschaftsoption: Katzen-Pose Ausatmen – Hund-nach-unten Einatmen – Lunge R, R Bein F Ausatmen – Vorbeuge | 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 |
| 0:57 | V2 / Dancing | 10x8 | A Wiederhole Sonnengruß-Sequenz R | 80 |
| 1:46 | V3 / Ground | 10x8 | A Wiederhole Sonnengruß-Sequenz L | 80 |
| 2:34 | Rep / Back | 10x8 | A Wiederhole Sonnengruß-Sequenz R | 80 |
| 3:22 | Back | 10x8 | A Wiederhole Sonnengruß-Sequenz L | 80 |
| 4:10 | Outro / _ Say | 8x8 | A Wiederhole Sonnengruß-Sequenz R Finish im Hund-nach-unten | 64 |



02. PINEAPPLE SKIES 4:42 Minuten

TECHNIK & COACHING

GESTRECKTE BERGPOSE

Ebene 1

- Füße zusammen
- Arme heben, Handflächen zusammen
- Einatmen, wenn wir uns in die gestreckte Berg-Pose heben

Ebene 3

- Nimm dir Zeit zum Atmen
- **Spanne den Po an, und wenn es sich gut anfühlt, gehe in die Baby-Rückbeuge**
- Spüre, wie der Atem noch tiefer in den Körper dringt

VORBEUGE

Ebene 1

- **Beuge die Knie** stark
- **Bauchnabel einziehen**
- Hände zum Boden
- Atme aus, beugen, Kinn einziehen

Ebene 3

- Spüre die Musik – stimme dich auf die Musik ein, darauf, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du dich bewegst
- Letzte Runde, einfach gleiten und fließen

LUNGE

Ebene 1

- Vorderes Bein geht zurück in einen Lunge
- Vorderes Knie über das Fußgelenk
- Vorderer Fuß zwischen die Hände
- Atme ein, hebe deine Brust, Hüften tief

Ebene 3

- Hilf mit der Hand nach, den Fuß nach vorn zu bringen, falls dies erforderlich sein sollte
- Verlagere dein Gewicht auf dein hinteres Bein
- Mache deine Wirbelsäule lang

HUND-NACH-UNTEN

Ebene 1

- Hände nach unten
- Step nach hinten in den Hund-nach-unten
- Hebe die Hüften hoch
- Atme aus, schiebe dich nach hinten

Ebene 3

- Atme aus, wenn du die Brust zu den Oberschenkeln presst
- Schiebe dein Körpergewicht Richtung Beine

BRETT-POSE

Ebene 1

- Kinn eingezogen
- Rolle nach vorn in die Brettpose
- Schultern über die Handgelenke
- Atme ein, presse deine Hände in den Boden

KROKODIL-POSE

Ebene 1

- Knie nach unten
- Ganz nach unten auf den Boden sinken
- Atme aus, senke dich halb auf die Knie oder Zehen

Ebene 3

- Sanft senken
- Kannst du deinen Atem hören?

BABYKOBRA-POSE/HUND-NACH-OBEN

Ebene 1

- **Spanne den Po an**
- Babykobra
- Schultern nach hinten
- Atme ein, in die Babykobra oder den Hund-nach-oben
- Brust öffnen

Ebene 3

- Öffne dein Herz
- Ziehe dein Körpergewicht nach vorn und hoch



02. PINEAPPLE SKIES 4:42 Minuten

ESSENZ-TIPPS

Dieser Sonnengruß-Track ist einfach, klar und unglaublich wohltuend für deinen Körper.

Die Sequenz kehrt zu dem grundsätzlichen Flow zurück, den wir alle kennen und lieben! Deine regelmäßigen Teilnehmer werden die Choreografie schnell lernen, und bei sechs energetisierenden Runden werden auch neuere Teilnehmer den Flow in kurzer Zeit finden.

Und wie immer coachen wir in der ersten Runde ein klares, präzises Setup für die Class. Ebene 1-Cues (Name der Pose, BPD und einfache Ausrichtung) sind perfekt für den Anfang. In der zweiten Runde führen wir die wunderschöne Yoga-Atmung ein, Einatmen durch die Nase und Ausatmen durch die Nase, um innere Wärme zu erzeugen. Bram hat sich dazu entschlossen, in der dritten Runde die Cues der ersten zwei Runden zu kombinieren – eine fantastische Idee, um sicherzustellen, dass sich alle Teilnehmer im Flow bewegen und atmen können.

Eine tolle Sache, wenn man eine einfachere Sequenz – und sechs Runden davon – hat, ist, dass wir die perfekte Gelegenheit haben, mit Ebene 3-Cues zu experimentieren, um den Flow zu verfeinern und zu verbessern. Nimm dir einen Moment Zeit zu überlegen, was du deiner Class in diesen letzten Runden geben könntest. Fortgeschrittene Ausrichtungs-Cues, Informationen zu den Nutzen der Posen, noch mehr Übung darin, den Atem auf die Bewegung abzustimmen oder vielleicht Zeit, sich innen zu fühlen und mit dem Körper zu verbinden. Was könnte deinen Teilnehmer am meisten helfen? Was kannst du als Instruktor dazu beitragen, dass sie ihr Erlebnis auf das nächste Level bringen? Wenn wir den Fokus auf diese letzten zwei Runden richten, hilft uns das, die Cues in einen Flow zu bringen und zu entwirren. Aber denke daran: Schau dich um und erkenne, was deine Class von dir braucht. Wenn wir in den Runden vorankommen, werden die Cues weniger und weniger, damit die Teilnehmer sich ganz auf ihr Inneres konzentrieren können.



03. KRAFT IM STEHEN



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Kraft und Stärke in den Posen finden, die zu der unglaublichen Energie der Musik passt.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|----------------------|---------------|---|----------------|
| 0:00 | Intro | 2x8 | Hund-nach-unten , zur L Seite Einatmen – Step L Fuß F, Krieger 1 L, Hände auf den Boden | 8 8 |
| 0:10 | V1 / _ I'm not | 6½x8 | A Kraft im Stehen Sequenz L Ausatmen/Einatmen – Krieger 1 L , Arme nach unten Ausatmen/Einatmen – Krieger 1 L, Arme neben den Körperseiten hoch bis O/H, Handflächen zueinander Einatmen/Ausatmen – Arme weit zur Seite, Handflächen nach oben | 16 16 20 |
| 0:45 | C / Sharpest | 6x8 | A ¹ 3x Gestreckter Krieger 1, Krieger 1 mit Arm Sweeps L Ausatmen – Gestreckter Krieger 1 L , Arme weit bis O/H, Handflächen nach unten Einatmen/Ausatmen – Arme weit zu den Seiten, Handflächen nach oben | 8 8 |
| 1:16 | Br / Oh | 3x8 | B Ausatmen/Einatmen – Krieger 2 L nach vorn gerichtet, Handflächen nach unten | 24 |
| 1:31 | V2 / Another | 4x8 | B ¹ Einatmen/Ausatmen – Fersenheben L , Handflächen nach unten R Handfläche hochdrehen 4cts, L Handfläche hochdrehen 4cts ⇩ Option: Kein Fersenheben | 32 |
| 1:51 | PC / _ I won't | 2x8 | C Einatmen/Ausatmen Gestreckter Krieger 2 L, L Ellbogen zum Oberschenkel ⇧ Option: L Hand zum Fußgelenk | 16 |
| 2:01 | C / Sharpest | 6x8 | D 3x Sonnenkrieger, Gestreckter Krieger 2 mit Arm Sweeps L Einatmen – Sonnenkrieger L, Arme weit O/H Ausatmen – Gestreckter Krieger 2 L, Arme O/H ⇩ Option: L Ellbogen zum Oberschenkel | 8 8 |
| 2:31 | Br / Oh | 3x8 | B ² Einatmen/Ausatmen – Krieger 2 L , Arme weit, Handflächen nach oben | 24 |
| 2:45 | Oh | 3x8 | B ³ Einatmen/Ausatmen – Fröhlicher Krieger 2 L , Arme weit in ein hohes V, Handflächen nach oben | 24 |
| 3:01 | V3 / _ I'm not | 33½x8 | A-D Wiederhole Kraft im Stehen Sequenz R | 268 |
| 5:52 | QC / Sharpest | 3¼x8 | Einatmen/Ausatmen – Vorbeuge mit weiten Beinen ⇩ Option: Ellbogen on Oberschenkel | 26 |
| 6:08 | Rep / _ Look out | 6x8 | C ¹ 3x Gestreckter Krieger 2 mit Arm Sweeps L&R Einatmen – Gestreckter Krieger 2 L, Arme O/H Ausatmen – Gestreckter Krieger 2 R, Arme O/H ⇩ Option: Ellbogen zum Oberschenkel | 8 8 |



03. THIS IS ME 6:43 Minuten

TECHNIK & COACHING

KRIEGER 1

Ebene 1

- Vom Hund-nach-unten hinteres Bein nach vorn zwischen die Hände bringen
- Knie über Fußgelenk
- Hintere Ferse nach unten
- Komme hoch in den Krieger 1
- Hüften gerade zum vorderen Bein
- Atme ein, Arme heben
- Atme aus, sinke in die Beine
- Schultern nach unten
- Po anspannen
- Atme ein, Arme weit öffnen
- Schulterblätter zusammenziehen, um die Brust zu öffnen

Ebene 3

- Entspanne die Rippen und öffne von der Brust aus – mehr von deinem Herzen
- Öffnen und erweitern

GESTRECKTER KRIEGER 1, KRIEGER 1 MIT ARM SWEEPS

Ebene 1

- Lasst uns fließen
- Atme aus, strecke dich nach vorn
- Atme ein, weit öffnen

Ebene 3

- Strecken und fließen – vertiefe dich in die Musik
- Strecken und öffnen

KRIEGER 2

Ebene 1

- Nach vorn öffnen, Krieger 2
- Zehen direkt zur Seite
- Knie schiebt zurück
- Hüften gerade halten
- Schiebe die komplette Fußsohle weg
- Fortgeschrittene Option: Ferse anheben
- Wenn du das nicht möchtest, presse in den Fuß
- Atme ein, atme aus, Bauchnabel einziehen
- Drehe die Handfläche nach oben und strecke dich
- Andere Seite, Handfläche nach oben
- Atme aus, nach vorn strecken
- Atme ein, weit öffnen

Ebene 3

- Die gesamte Fußsohle presst in den Boden
- Erzeuge Strahlkraft – atme in deinen Bauch hinein, ziehe den Bauchnabel ein, bis direkt hoch zur Herzmitte – und strahle!

GESTRECKTER KRIEGER 2

Ebene 1

- Strecke dich in den Gestreckten Krieger
- Hand auf deinen Oberschenkel oder zum Knöchel

Ebene 3

- Bist du bereit zu fließen?

SONNENKRIEGER, GESTRECKTER KRIEGER 2 MIT ARM SWEEPS

Ebene 1

- Sonnenkrieger
- Atme ein, 'C'-Form
- Fließend in den Gestreckten Krieger
- Berühre bei Bedarf den Oberschenkel mit dem Ellbogen

Ebene 3

- Spüre die Kraft in deiner 'C'-Form
- Bewege dich einfach – bewege dich nicht zaghaft, mit deiner Atmung und deinem Körper

FRÖHLICHER KRIEGER 2

Ebene 1

- Arme weit
- Presse die Füße in den Boden
- Ziehe den Bauchnabel ein
- Atme ein, und komme hoch
- Atme aus, sinke tiefer

Ebene 3

- Spüre das Feuer in deinen Beinen
- Spüre den Auftrieb und die Leichtigkeit in deiner Brust
- Zeit zum Feiern – stark, kraftvoll!



03. THIS IS ME 6:43 Minuten

VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN

Ebene 1

- Drehe die Zehen nach vorn
- Komme auf den Boden
- Lege die Hände auf den Boden ab
- Atme

Ebene 3

- Atme und entspanne

GESTRECKTER KRIEGER 2 MIT ARM SWEEPS

Ebene 1

- Beuge die Knie, komme hoch
- Gestreckter Krieger 2 von Seite zu Seite
- Drehe deine Füße, Arme strecken
- Greife beide die Fußballen
- Drehe die Füße zur anderen Seite
- Wieder dehnen

Ebene 3

- Voller Körperausdruck – atme tief ein und mit einem Strahlen aus

ESSENZ-TIPPS

Dieser Track ist ein perfektes Beispiel für die Macht der Musik. Was für ein Song! Mit solch einem großartigen, gefühlvollen Musikstück ist es dein Job als Instruktor, deine Intensität mit minimalen, präzisen Cues zu ergänzen.

Im Krieger 1 richten wir uns zur Seite und wir wollen, dass unsere Teilnehmer im Körper und in der Bewegung bleiben. Sie brauchen es, dass wir klar coachen, damit sie sich nicht umdrehen und nach uns sehen müssen. Damit deine Teilnehmer die Hüftdehnung im Krieger 1 vertiefen können, coache, den hinteren Fuß und das Knie zur seitlichen Wand zu drehen und die Hüfte nach innen und vorn zu rollen. Wenn sie das erst einmal haben, coachst du, den unteren Bauch anzuheben. Das aktiviert die unteren Bauchmuskeln und schützt den unteren Rücken. Die fließenden Übergänge von der Brustdehnung zum Gestreckten Krieger 1 sind wunderbare Momente, in denen wir uns mit der Musik verbinden und ganz in uns versunken sein können. Diana fand, dass, wenn wir hier nur das Nötigste sagen, um die Teilnehmer in Bewegung zu halten, dieser seelenvolle Teil des Songs seine ganze Wirkung entfalten kann.

Die Krieger 2-Pose wird eine Weile lang gehalten. Deshalb ist das eine gute Gelegenheit, deinen Coaching-Fokus für diese Pose klar zu machen, und auch, was du möchtest, dass deine Teilnehmer fühlen und erleben. Es gibt so viele großartige Cues, die in dieser Pose benutzt werden können, um die Technik zu verbessern. Und wie immer: Coache die Ausrichtung des vorderen Knies über dem Fußgelenk, Schultern über den Hüften und das Pressen aus der hinteren Fußaußenkante heraus. Jackie hat sich dazu entschlossen, die Aufmerksamkeit auf das Pressen aus dem vorderen Knie heraus und auf das Geradehalten der Hüften zu richten. Wir können auch darüber sprechen, dass wir uns aus dem hinteren Bein hochdrücken, um die Basis unserer Pose zu stärken, nämlich die Beine. Von dieser starken Pose aus können wir mit dem Oberkörper spielen, Leichtigkeit und Energie hineinbringen, wenn wir die Armpositionen wechseln und uns von einem zum anderen Krieger bewegen. Wir bleiben hier für eine Weile, weshalb der größte Fokus auf dem Coachen der Atmung liegt, damit die Teilnehmer diese Posen halten können!

Bei der letzten Bewegung, dem Gestreckten Krieger 2, der sich von Seite zu Seite bewegt, coachst du die Fußpositionen, um Knie und Hüften auszurichten, die Fußballen zu heben und zu drehen, damit dein Krieger "die Seiten wechseln kann".

Genieße diesen unglaublichen Track. Schau dich um und verbinde dich mit deinen Teilnehmern.

So, wie Bram und Diana sagen: Das sind wir – stark, kraftvoll und mühelos in der Bewegung!



04A. BALANCEN



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Freiheit und Energie spüren, die dadurch entsteht, dass wir uns mit der Atmung zwischen den Balancen-Posen bewegen.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|----------------------|---------------|---|-------------------------|
| 0:00 | Intro | 2x8 | Berg-Pose , Füße zusammen | 16 |
| 0:08 | V1 / Hide | 8x8 | A Knee Lift, Krieger 3 Sequenz L Einatmen: Knee Lift L ⇩ Option: L Fuß zum R Fußgelenk Ausatmen – L Arm streckt B Einatmen/Ausatmen – R Hand zur L Schulter Einatmen/Ausatmen – Strecke den R Arm F, Handflächen nach oben Einatmen – L Arm kreist nach unten F, beide Arme bis O/H, Handflächen zueinander | 8 8 16 24 8 |
| 0:38 | C / Cheer up | 4½x8 | B Ausatmen/Einatmen – Krieger 3 L , Arme wischen B ↑ Option: Tauchender Krieger 3 L | 36 |
| 0:55 | V2 / You once | 12½x8 | A-B Wiederhole Knee Lift, Krieger 3 Sequenz R | 100 |
| 1:43 | C / Cheer up | 15½x8 | Tänzer-Pose L&R Einatmen/Ausatmen – Tänzer-Pose L , R Arm O/H Einatmen/Ausatmen – Gestreckte Tänzer-Pose L , R Arm F Einatmen/Ausatmen – Tänzer-Pose R , L Arm O/H Einatmen/Ausatmen – Gestreckte Tänzer-Pose R , L Arm F | 16 36 16 56 |



04A. DAYDREAM BELIEVER 2:46 Minuten

TECHNIK & COACHING

KNEE LIFT, KRIEGER 3 SEQUENZ

Ebene 1

- Stelle die Füße in die Berg-Pose
- Knie anheben
- Zehen leicht am Boden oder neben das Knie gehoben
- Strecke die rechte Hand nach hinten
- Linke Hand auf deine rechte Schulter
- Benutze die linke Hand, um die Schulter für die Drehung wegzudrücken
- Atme ein, strecke die linke Hand nach vorn
- Handflächen zeigen nach oben
- Blick nach vorn, zum Boden oder zur Seite
- Krieger 3, hebe die Arme hoch
- Atme ein, kippe aus den Hüften nach vorn
- Bringe dein rechtes Bein nach hinten
- Arme zurück, neben den Körper
- Bringe deine Brust zum Oberschenkel
- Gehe weiter, wenn du mehr willst

Ebene 3

- Andere Seite, Zehen zum Knie, linken Arm zurückstrecken, Hand zur Schulter
- Atme ein und stehe aufrecht
- Atme aus und entspanne
- Vorderen Arm nach vorn strecken
- Richte deine Hüften nach vorn, indem du deine Oberschenkelinnenseiten anspannst
- Entspanne dein Gesicht
- Wische mit den Armen nach hinten und sinke tief in die Beine
- Atme ein und hebe das hintere Bein höher, atme aus und tauche ab

TÄNZER-POSE

Ebene 1

- Tänzer-Pose
- Linke Hand geht hoch
- Rechte Hand greift den rechten Fuß
- Knie zu Knie
- Atme ein, fixiere deinen Blick
- Atme aus, kicke deinen Fuß hoch zur Decke
- Bleibe und halte

Ebene 3

- Versuche, noch etwas höher zu kommen
- Atme weiter

ESSENZ-TIPPS

Wir haben in dieser Release zwei Balancen-Tracks, beide mit fröhlicher, leichter Musik und viel Gelegenheit für Connecting mit deinen Teilnehmern. Balancehalten kann schwierig sein und wir können das beachten, indem wir eine positive Einstellung in unser Coaching bringen. Ermutige und feiere die Leistung deiner Teilnehmer!

Brams Fokus war in diesem Track, mit einem fröhlichen, entspannten und einfachen Coaching der leichten, ruhigen Energie der Musik zu entsprechen – so einfach wie Tagträumen.

Der Track beginnt mit einem Knee Lift und der Oberkörper-Drehung in der Krieger 3-Sequenz. Wenn du einfache und klare Cues mit dem Namen der Posen, Körperteile und Richtung benutzt, können die Teilnehmer ihren Blick ruhig halten, ohne nach dir schauen zu müssen. Wenn die Teilnehmer erst einmal in der korrekten Position sind, kannst du coachen, dass die Drehung in den Schultern das Ziel ist.

Das Ziel von New Yoga ist es, sich so zu bewegen, dass es dir gut tut, und dass du deinem Körper gibst, was er gerade braucht. Die Schulterdrehung ist ein perfektes Beispiel dafür, dass die Teilnehmer wählen können, wie weit sie sich heute drehen können und ob sie für mehr noch mehr Drehung den vorderen Arm als Hebel benutzen wollen.

Die Übergänge in diesem Track werden lebendig, wenn wir die Yoga-Atmung hinzufügen. Das fühlt sich nicht nur großartig an, die Unterstützung der Atmung bei den Übergängen hilft uns auch, die Balance zu halten. Benutze viele beschreibende Atem-Cues, durch die deine Teilnehmern wahrnehmen können, welchen Unterschied es macht, wenn sie sich mit der Atmung bewegen



04B. BALANCE



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer ihre Optionen kennen und sich dabei wohlfühlen, wenn sie die Balance herstellen zwischen dem, was heute für sie richtig ist, und dem, was sie heute herausfordert.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|------------------------|---------------|--|-------------------------------|
| 2:46 | Instr / (Piano) | 1x8 | Berg-Pose , Füße zusammen Hände zur Herzmitte | 8 |
| 2:51 | V1 / Lay on | 4x8 | Einatmen – Gestreckte Berg-Pose , Arme O/H, Handflächen zusammen Ausatmen – Heel Lift Einatmen/Ausatmen – Knie beugen, Macht-Pose | 8 8 16 |
| 3:16 | C / Be | 4x8 | Einatmen/Ausatmen – Wide Squat , Arme nach unten Ausatmen – Heel Lift Einatmen/Ausatmen – Arme neben dem Körper hoch bis O/H, Handflächen zueinander ⇩ Option: Kein Heel Lift | 8 8 16 |
| 3:42 | V2 / Need to be | 2x8 | A Einatmen/Ausatmen – Wide Squat , Hände nach unten zur Herzmitte ⇩ Option: Hindi Squat | 16 |
| 3:54 | V3 / Tired of | 6x8 | B Vogel-Pose ⇩ Option: Füße unten oder Single Foot Lift ⇩⇩ Option/Schwangerschaftsoption: Hindi Squat oder Wide Squat Hände zur Herzmitte Hindi Squat Twist L, R Arm diagonal B Hindi Squat Twist R, L Arm diagonal B | 48 16 16 16 |
| 4:31 | C / Ride | 2x8 | A Wiederhole Hindi Squat | 16 |
| 4:44 | Br / Do | 7x8 | B Wiederhole Vogel-Pose ⇩ Option: Vogel im Korb-Pose ⇩ Option: Vogel im Flug ⇩ Option/Schwangerschaftsoption: Stern-Pose-Sequenz Einatmen – Vorbeuge , Füße hüftbreit auseinander Ausatmen – Berg-Pose Einatmen – Gestreckte Berg-Pose , Arme O/H Ausatmen/Einatmen – Stern-Pose R, L Bein anheben Ausatmen/Einatmen – Stern-Pose L, R Bein anheben | 56 8 8 8 16 16 |



04B. MEANT TO BE 2:44 Minuten

TECHNIK & COACHING

BERG-POSE / MACHT-POSE

Ebene 1

- Füße zusammen, Berg-Pose
- Hände zur Herzmitte
- Atme ein, hebe deine Arme
- Hebe deine Fersen, wenn du bereit bist
- Setze dich in die Stern-Pose
- Steißbein nach unten
- Bauchnabel einziehen

WIDE SQUAT

Ebene 1

- Setze die Fersen auf
- Hände zu den Oberschenkeln
- Füße in den Wide Squat stellen
- Zehen und Knie nach außen
- Option, die Fersen zu heben
- Atme ein, Arme hoch
- Atme aus und vertiefen

Ebene 3

- Atme ein, atme aus und probiere aus, wie tief du in dieser Pose gehen kannst, oder ob lieber nicht so tief gehst

HINDI SQUAT

Ebene 1

- Fersen absetzen
- Vertiefe deinen Squat
- Oder ganz tief in den Hindi Squat gehen
- Presse die Handflächen vor der Herzmitte zusammen

Ebene 3

- Lande in deinem Squat und vielleicht die Handgelenke entspannen
- Hebe deine Brust und entspanne deine Schultern

VOGEL-POSE

Ebene 1

- Optionen, im Hindi Squat zu bleiben oder, wenn du die Vogel-Pose kennst, diese direkt zu machen
- Hände auf den Boden, schulterbreit auseinander
- Hebe das Steißbein und den Bauch
- Verlagere den Körper nach vorn und hinten
- Vogel-Pose, Knie zum Trizeps
- Hebe deinen Bauch
- Atme ein, versuche, einen Fuß zu heben
- Blick nach vorn

VOGEL IM KORB

- Verlagere dein Gewicht nach hinten
- Bringe die Zehen zusammen

VOGEL IM FLUG

- Strecke ein Bein oder beide Beine

Ebene 3

- Wir können die Vogel-Pose noch einmal versuchen oder vielleicht die Vogel im Korb-Pose
- Lande sanft und vorsichtig!

HINDI SQUAT TWIST

Ebene 1

- Wenn du im Hindi Squat bist, drehe dich zu einer Seite
- Rechten Arm heben, öffnen und nach hinten strecken
- Atme ein und strecke den Arm; atme aus und drehe dich
- Andere Seite

VORBEUGE, GESTRECKTE BERGPOSE

Ebene 1

- Wenn du im Hindi Squat bist, platziere die Hände am Boden und komme in die Vorbeuge
- Ziehe den Bauch ein
- Atme ein und komme hoch in die Gestreckte Berg-Pose

STAR POSE

Ebene 1

- Stelle dich auf das linke Bein und hebe das rechte Bein zur Seite
- Atme ein und öffne dich; atme aus, um dich zu stabilisieren
- Andere Seite



04B. MEANT TO BE 2:44 Minuten

TECHNIK & COACHING

ESSENZ-TIPPS

Das ist die neue Art, einen Arm-Balance-Track zu unterrichten. Wir haben Optionen für die Balance-Pose auf den Händen, damit deine Teilnehmer in ihrem eigenen Tempo arbeiten können, wenn sie sich dafür entscheiden und wenn das etwas ist, das sie heute trainieren möchten. Wir haben ganz unterschiedliche Optionen für diejenigen, die sich bei den Hand-Balance-Posen nicht wohlfühlen. Ähnlich wie bei den Schwangerschaftsoptionen müssen sowohl die Hand-Balance-Optionen als auch die Posen im Stehen in jeder Class angeboten werden. Wenn du im Team-Teach unterrichtest, kann einer von euch die alternativen Posen zeigen. Wenn du allein unterrichtest, erklärst du zu Beginn des Tracks, dass es eine Auswahl an Optionen gibt, damit die Teilnehmer sich für ihren Level etwas aussuchen können.

Als der Instruktor versuchst du, alle Optionen so gut wie möglich zu präsentieren, und wenn sich die Teilnehmer an den Track gewöhnt haben, wirst du sehen, dass die Hälfte der Class die Arm-Balancen machen wird, und die andere Hälfte die stehenden Posen. Darum müssen wir immer beide zeigen. Wenn du deine Musik kennst, skriptest und übst, hilft dir das festzustellen, wo zwischen den Optionen du dich selbst bewegst. Unser Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer erfolgreich sein kann, egal, ob sie den Vogel im Korb oder eine schöne Stern-Pose praktizieren.

Du kannst das auch an deine Class anpassen. Wenn sie gerade erst dabei sind, die Vogel-Pose zu beherrschen, biete denjenigen die Vogel im Korb-Pose an, die sie schon kennen und sich damit wohlfühlen, bleibe dann trotzdem dabei, deine Vogel-Pose-Cues zu bringen. Nach ein paar Wochen kannst du im zweiten Block das Setup für den Vogel im Korb geben.

Wenn das Coachen der vielen Optionen sich als leichte Überforderung darstellt, versuche, in diese Tracks mit einer Haltung von großer Akzeptanz zu gehen. Bram sagt: "Denke inklusiv, keine Erwartungen, gehe mit dem Flow und sei verspielt. 'Wenn es sein soll, wird es passieren' ist das Mantra dieses Tracks."v



05A. HÜFTÖFFNER



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer sich in die Atmung vertiefen, wenn sie die Posen halten und sich von der einen zur anderen Pose bewegen – so finden sie heraus, dass wir mithilfe der Atmung eine Verbindung zu unserem Körper und unseren Bewegungen herstellen können.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|-----------------|---------------|---|--------------------|
| 0:00 | Intro | 4x8 | A Sitzende Stern-Pose , nach vorn, Hände nach hinten auf den Boden | 32 |
| 0:20 | Instr | 12x8 | A ¹ Einatmen/Ausatmen – Hebe die Brust und den Blick Einatmen/Ausatmen – Hip Lift ⇩ Option: Kein Hip Lift | 32 64 |
| 1:23 | PC / I was | 4x8 | B Einatmen/Ausatmen – Wide-Leg Vorbeuge ⇩ Option: Knie beugen Einatmen/Ausatmen – Wide-Leg Vorbeuge , Hände B auf dem Boden | 16 16 |
| 1:44 | C / Unstoppable | 8x8 | B ¹ Wide-Leg Stick Pose mit Twist L&R Einatmen – Stock-Pose im weiten Sitz, Knie beugen Ausatmen – L Arm neben Innenseite des L Bein, R Arm diagonal B strecken Einatmen/Ausatmen – Beine strecken Wiederhole zur R Seite | 8 8 16 32 |
| 2:26 | Instr | 12x8 | B ² Wiederhole Vorbeuge mit weiten Beinen , Hände F auf den Boden | 96 |
| 3:29 | C / Unstoppable | 12x8 | Einatmen/Ausatmen – Frosch-Pose , nach vorn gerichtet, Hände F Option: Matte zur Hälfte gefaltet unter die Knie legen | 96 |
| 4:31 | Instr | 4x8 | Einatmen/Ausatmen – Kinds-Pose mit weiten Knien | 32 |
| 4:52 | (Quiet) | 4x8 | FERSENSITZ MIT AUFGESTELLTEN ZEHEN Einatmen/Ausatmen – Knie zusammen, setze dich B auf die Fersen, Zehen aufgestellt, Hände auf Oberschenkel | 32 |



05A. UNSTOPPABLE 5:13 Minuten

TECHNIK & COACHING

SITZENDE STERN-POSE

Ebene 1

- Setze dich hin, Fußsohlen zusammen
- Hände hinter die Hüften
- Schiebe die Hüften Richtung Fersen
- Presse die Knie Richtung Boden
- Atme ein und ziehe die Schlüsselbeine weit auseinander
- Atme aus, Schulterblätter in die hinteren Rippen pressen
- Steißbein etwas vorziehen
- Hebe die Sitzknochen etwas vom Boden hoch
- Presse dich durch deine Herzmitte hoch

Ebene 3

- Atme und spüre die Sanftheit in deinem Körper und eine Dehnung in deinen Adduktorenmuskeln
- Erforsche diese Dehnung. Versuche, leicht mit deinem Becken zu schaukeln und tiefer in die Dehnungsposition zu kommen, die sich für dich gut anfühlt – das ist die Position, in der du ruhig atmen kannst und dich entspannt fühlst
- Wenn deine Schultern ermüden, senke deine Sitzknochen wieder ab
- Atmen und entspannen

VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN (HÄNDE HINTEN)

Ebene 1

- Senke die Hüften
- Vorbeuge mit weiten Beinen
- Beine gebeugt oder gestreckt
- Rolle deine Oberschenkel nach hinten
- Strecke dich bis in die Fußsohlen
- Hände hinten
- Atme ein, strecke deine Wirbelsäule

Ebene 3

- Rutsche mit den Hüften hin und her und finde die Adduktorendehnung

STOCK-POSE MIT WEITEN BEINEN & TWIST

Ebene 1

- Beuge deine Knie
- Verankere deine Hand im Fußgelenk
- Ziehe den anderen Arm zur hinteren Wand
- Atme ein, richte deine Brust auf
- Atme aus, strecke langsam die Beine
- Lasse sie gebeugt, wenn sich das besser anfühlt

- Ziehe den Arm zurück, drehe dich im oberen Rücken
- Andere Seite
- Knie beugen, verankern, Arm nach hinten

Ebene 3

- Atme ein, atme aus und werde ganz soft
- Spüre diese wunderbare Dehnung im oberen Rücken, in den Beinrückseiten und Adduktoren

VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN (HÄNDE VORN)

Ebene 1

- Komme nach vorn
- Hände vorn

Ebene 3

- Atme ein und spüre, wie sich deine Körperunterseite hebt
- Atme aus, kippe aus den Hüften nach vorn und finde deine optimale Position
- Finde die Dehnungsposition, in der du dich ganz wunderbar und entspannt fühlst
- Bewege dich ein bisschen, bleibe mit deinem Körper in Verbindung
- Wenn du dich unwohl zu fühlen beginnst oder den Atem anhältst, gehe wieder etwas aus der Dehnung heraus
- Je mehr du entspannst und atmest, desto softer wird dein Körper und du sinkst tiefer in die Pose

FROSCH-POSE

Ebene 1

- Deine Hände wandern langsam zusammen
- Frosch-Pose
- Beine zur Seite
- Die Knie weit auseinander
- Fußgelenke in einer Linie mit den Knien
- Winkle deine Füße an
- Gehe nach unten auf deine Unterarme
- Ziehe das Steißbein nach vorn
- Ziehe deinen Bauch sanft ein

Ebene 3

- Schaukele deine Hüften vor und zurück. Suche nach der Dehnungsposition, die sich richtig gut anfühlt – und zwar die Position, in der du einfach bleiben möchtest und dein ganzer Körper zu strahlen beginnt
- Atme ruhig und überlasse der Erdanziehung den Rest

05A. UNSTOPPABLE 5:13 Minuten

KINDSPOSE MIT WEITEN KNIEN

Ebene 1

- Bringe die großen Zehen zusammen
- Schiebe die Hüften nach hinten Richtung Fersen
- Kindspose mit weiten Knien
- Wandere mit den Händen nach vorn

Ebene 3

- Spüre die wundervolle Entspannung im unteren Rücken und die Dehnung in deinen Adduktoren

FERSENSITZ MIT AUFGESTELLTEN ZEHEN

Ebene 1

- Hände wandern langsam zusammen
- Fersensitz mit aufgestellten Zehen
- Bringe die Knie zusammen
- Zehen aufstellen, Zehen weit spreizen
- Verlagere dein Gewicht langsam nach hinten



Ebene 3

- Spüre diese wunderbare Dehnung in deinen Fußsohlen – das ist etwas, das wir nicht oft tun

ESSENZ-TIPPS

In diesen zwei luxuriösen Hüften-Tracks erforschen wir das Konzept des New Yoga – bewege dich so, wie dein Körper das heute braucht.

Coreys Absicht war in beiden Tracks, den Atem zu nutzen, um die Hüften zu öffnen, und sich für jede Pose Zeit zu nehmen – und die perfekte Position zu finden.

Die Hüften sind ein Bereich, der für viele ein Bereich ist, in dem viel Verspannung sitzt. Heutzutage verbringen wir viel Zeit damit, viel zu sitzen, wodurch unsere Hüftbeuger viel unter Entspannung und deaktiviert sind und somit immer schwächer und kürzer werden. Hier haben wir ein paar tolle Hüftdehnungen und viel Zeit, sie auszuführen, damit diese wichtige Muskelgruppe wieder länger und beweglicher wird. Die Hüftbeuger-Gruppe verbindet die Beine mit dem Rumpf und hilft dabei, den unteren Rücken und das Becken zu stabilisieren. Diese Dehnungen sind also sehr wertvoll und halten die Muskeln gesund und flexibel.

Corey wollte die Bewegung in diesen Posen betonen, dass wir uns Zeit nehmen herauszufinden, wie unser Körper sich in jeder Position fühlt. Dann können wir nämlich genau feststellen, welche Muskeln mehr Aufmerksamkeit und Training benötigen. Diese verspannten Bereiche zu finden, oder die Stellen, wo sich eine Dehnung einfach sehr gut anfühlt, steigert die Körperwahrnehmung, nach der wir streben. In diesen nährenden Positionen kannst du gar nicht genug Atmung coachen. Atem ist das, was uns hilft, in den Posen zu bleiben und, letztendlich, Spannung zu lösen und Frieden in den Bewegungen zu finden.



05B. HÜFTÖFFNER



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer sich in ihren Posen bewegen, bis sie die perfekte Position finden, um sich zu dehnen und Anspannungen zu lösen.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|----------------------|---------------|---|---------------|
| 5:13 | Instr | 2x8 | A Hip Opener Sequenz R Hund-nach-unten , zur R Seite | 16 |
| 5:25 | V1 / Know our | 4x8 | B Einatmen – Dreibeiniger Hund R (B Bein heben) Ausatmen/Einatmen – Beuge das R Knie | 8 24 |
| 5:44 | V2 / Miss | 8x8 | C Einatmen/Ausatmen – Schwan-Pose R ↓ Option: 90°/90°-Pose Ausatmen/Einatmen – Gestreckte Schwan-Pose R , Arme F auf den Boden | 24 40 |
| 6:21 | V3 / _ Speaking | 8x8 | D Sitzende halbe Vorbeuge L Einatmen/Ausatmen – Sitzend, nach vorn gerichtet, R Fuß zur Innenseite des L Oberschenkels, R Arm O/H Einatmen/Ausatmen – Sitzende halbe Vorbeuge L , R Arm O/H, L Arm liegt auf L Bein | 16 48 |
| 7:00 | C / Be | 4x8 | E Einatmen/Ausatmen – Spiral Hip Lift R , R Hand auf den Boden, L Arm O/H Einatmen/Ausatmen – Brust und Blick zur Decke | 16 16 |
| 7:19 | Instr / | 26x8 | A-E Wiederhole Hüftöffner-Sequenz L Beachte: Hund-nach-unten, zur L Seite | 208 |
| 9:22 | V4 / _ Come around | 8x8 | Supine Hip Butt Stretch L&R (zur R Seite) Einatmen – L Fuß auf R Oberschenkel Ausatmen/Einatmen – Rolle in die Rückenlage, halte die R Oberschenkelrückseite Wiederhole Supine Hip Butt Stretch R ↓ Option: Sitzender Hüft-Po-Stretch | 8 24 32 |



05B. JANUARY DECEMBER 4:51 Minuten

TECHNIK & COACHING

DREIBEINIGER HUND

Ebene 1

- Hund-nach-unten
- Hände unter die Schultern
- Hüften nach hinten heben
- Atme ein, hebe das hintere Bein zur Decke
- Atme aus, beuge das hintere Bein
- Presse deine Hände gleichmäßig in den Boden, um die Schultern gerade zu halten

Ebene 3

- Spreize deine Finger
- Beuge das hintere Knie, und wenn es sich gut anfühlt, halte die Hüfte geöffnet

SCHWANPOSE

Ebene 1

- Bringe das hintere Knie zwischen den Händen nach vorn
- Winkle den vorderen Fuß an, um das Knie zu schützen
- Hinteres Bein entweder gestreckt oder gebeugt
- Atme ein und strecke die Vorderseite deines Körpers

Ebene 3

- Atme ein und hebe den Oberkörper, die Brustmitte hoch; atme aus und komme nach vorn

GESTRECKTE SCHWANPOSE

Ebene 1

- Atme aus und komme nach vorn

Ebene 3

- Finde die richtige Position in dieser Hüftdehnung – versuche, mit deinem Becken von Seite zu Seite zu schaukeln und diese Position zu spüren, in der du dich am wohlsten fühlst
- Es soll mühelos sein
- Wenn sich diese Seite anders anfühlt, dann schaukele einfach ein bisschen vor und zurück
- Wo ist diese Position, in der du bleiben möchtest?

SITZENDE HALBE VORBEUGE

Ebene 1

- Komme hoch
- Lege die Ferse an deine Oberschenkelinnenseite
- Atme ein, strecke die Rippen von den Hüften weg
- Atme aus, bilde mit deiner Wirbelsäule eine 'C'-Form
- Spüre die Dehnung in der Körperseite und der Taille

Ebene 3

- Ziehe die untere Schulter nach vorn und wiege sie nach hinten. Finde die Position, in der du alle Anstrengung loslassen kannst
- Wo kannst du loslassen? Entspanne vielleicht deine Schultern, dein Gesicht. Probiere aus, wo noch in deinem Körper du Anspannung lösen kannst

SPIRAL HIP LIFT

Ebene 1

- Hand hinter der Hüfte
- Atme ein, dehne deine Finger zur hinteren Wand
- Atme aus, spanne deinen Po an und ziehe das Steißbein nach vorn
- Spüre die Dehnung unten in der vorderen Hüfte

Ebene 3

- Verankere die Hand; atme ein und spüre die Länge von deinem großen Zeh bis in die Fingerspitzen
- Atme aus und presse dich durch deinen Handballen; suche nach der Hüftdehnung

HÜFT/PO-STRETCH IN RÜCKENLAGE

Ebene 1

- Drehe dich auf die Seite
- Rolle auf den Rücken
- Vorderes Fußgelenk über das hintere Knie kreuzen
- Strecke dich in den Beinrückseiten oder im Knie
- Entspanne das Steißbein Richtung Boden
- Entspanne deine Schultern

Ebene 3

- Schaukele etwas hin und her, bleibe in Verbindung mit deinem Körper



06. CORE – BAUCH



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer spüren, wie das Hochstrecken und das Drehen der Schultern in der Rope Climb-Sequenz die Bauchmuskeln stärker aktiviert.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|-------------------------|---------------|--|--------------------------------------|
| 0:00 | Intro | 2x8 | Lege dich auf den Rücken, zur R Seite, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden, Arme seitlich neben dem Körper Schwangerschaftsoption: Auf Ellbogen, Knie gebeugt, Füße auf dem Boden | 16 |
| 0:13 | V1 / Take a hit | 6x8 | A 12x Bauch Pulse Curl mit Seilziehen R&L Rolle dich auf, R Hand diagonal hochstrecken Pulse Curl, L Hand diagonal hochstrecken Schwangerschaftsoption: Leg Raise im Wechsel, Knie gebeugt | 2 2 |
| 0:51 | C / Oh , I won't | 6x8 | B 3x Bauch-Sequenz Einatmen – Zu den Füßen strecken, Bein in die Vertikale, hochrollen, Hände zu den Füßen ⇩ Option: Knie beugen Ausatmen – 2x Pulse Curl , Hände zu den Füßen Einatmen – Senke die Beine in 45°, Arme O/H Ausatmen – 4x Scheren-Beine ⇩ Option: Zehen-Tap im Wechsel Schwangerschaftsoption: Beinheben im Wechsel-Sequenz Double Leg Extension, Knie weit Im Wechsel Bein heben Füße wieder ranziehen Im Wechsel Bein heben, Knie | 4 4 4 4 4 4 4 4 |
| 1:29 | V2 / Put an X | 4x8 | A 8x Wiederhole Bauch Pulse-Curl mit Seilziehen L&R | 4 |
| 1:54 | C / Oh , won't | 6x8 | B 3x Wiederhole Bauch-Sequenz | 16 |
| 2:32 | Br / White flag | 3x8 | B ¹ Einatmen – Zu den Füßen strecken 10x Pulse Curl , Hand zu den Füßen Ausatmen 4cts, einatmen 4cts ⇩ Option: Knie beugen Schwangerschaftsoption: Alternate Leg Raise mit weiten Knien | 4 20 |
| 2:51 | C / Oh , won't | 9x8 | B 4½x Wiederhole Bauch-Sequenz Beachte: 1. Wdh., 4x Pulse Curl . Letzte ½ Wdh. ist 3 Crunches | 16 |



06. WHITE FLAG 3:48 Minuten

TECHNIK & COACHING

BAUCH-PULSE CURL MIT SEILZIEHEN

Ebene 1

- Füße auf den Boden, hüftbreit auseinander
- Seilziehen
- Hintere Hand hochstrecken
- Ziehe dich durch die Körpermitte hoch
- Kinn sanft einziehen
- Blick geht zu deinen Oberschenkeln
- Atme aus, ein, aus, ein
- Atme ein durch die Nase, aus durch den Mund
- Drehe dich etwas in den Schultern

Ebene 3

- Fokus auf der Drehung in den Schultern - wie hoch kannst du dich heben?
- Spüre, wie deine schrägen Bauchmuskeln mehr arbeiten und brennen – mehr Core-Kraft

BAUCH-SEQUENZ

Ebene 1

- Arme und Beine gehen hoch zur Decke
- Steißbein heben
- Kinn einziehen
- 2 Crunches
- Arme über Kopf strecken, Beine in 45°
- Scheren-Beine, 4, 3, 2, 1
- Atme ein durch die Nase
- Atme aus beim Crunch
- Atme ein, gehe langsam nach unten
- Schere
- **Bauchmuskeln fest anspannen**
- **Halte den unteren Rücken Richtung Boden**
- Wenn der Rücken sich hebt, beuge die Knie

Ebene 3

- Spüre, wie das Steißbein sich hebt und die unteren Bauchmuskeln aktiviert werden
- Strecke dich höher und spanne die Bauchmuskeln fester an
- Halte deinen unteren Rücken so tief wie du kannst Richtung Boden
- Was immer du tust, gib nicht auf!
- Fokussiere dich auf die Atmung und spüre, wie sie die Bewegung belebt und du deinen Core superfest angespannt halten kannst

ZU DEN FÜSSEN STRECKEN, PULSE CURL

Ebene 1

- Komme hoch
- Halten und Crunch
- Hoch, tief, hoch, tief

Ebene 3

- Kannst du dein Steißbein noch mehr anheben? Spüre, wie deine unteren Bauchmuskeln brennen; atme weiter

ESSENZ-TIPPS

Wir kommen zum Pilates-Training und einem großartigen Core-Track! Nach den lebendigen Hüften-Tracks bringt die Musik und Choreografie Kraft und Intensität zurück.

Die 3 Bs (Belly (Bauch), Back (Rücken) und Breathing (Atmung)) im Core-Track sind wichtig, damit alle richtig atmen und sich sicher und auf dem korrekten Level bewegen.

Coache beim Rope Climb wie Corey, dass sie sich höher strecken und in den Schultern drehen sollen, um so den Core stärker aufzuladen. Das Ziel ist es, die Arme in einer Linie mit dem Rumpf zu halten. Die Schultern und der obere Rücken werden bei dieser Bewegung höher angehoben als bei einer herkömmlichen Crunch-Bewegung, was sie zu einer fantastischen Übung für die komplette obere Körperhälfte machen. Coache den Blick Richtung Oberschenkel mit eingezogenem Kinn für eine sichere Nackenbewegung. Teilnehmer müssen eventuell daran erinnert werden, wenn sie die Übung wiederholen; wir haben viele Seile zum Hochklettern!

Kenne deine Musik gut, damit du die Übergänge sicher coachen kannst. Wenn wir uns in einen 45° strecken, muss der Core stark anspannen, damit der untere Rücken Richtung Boden bleibt. Wir wollen, dass alle dieses großartige Brennen in den Bauchmuskeln spüren. Dafür coachst du frühzeitig die Option, dass die Knie bei den Scherenbeinen gebeugt werden können, damit sich wirklich jeder bewegen und in das Workout vertieft bleiben kann.

Schaue dich um und lobe alle für ihre Leistung! Was kannst du sagen, damit sich deine Class mit dir bewegt und bis zum Ende motiviert bleibt?



07. CORE – RÜCKEN



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer die Optionen in der intensiven Side Plank-Arbeit ausprobieren und auswählen, was sich für sie am besten anfühlt, und dass sie die wunderschöne Kraft in den langsamen Bewegungen und im Hund-nach-oben spüren.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|------------------------------|---------------|---|--------|
| 0:00 | Intro | 1x8 | Setup Brett-Pose, zur L Seite ⇩ Option: Auf Knien | 8 |
| 0:08 | V1 / Found you | 2x8 | Einatmen/Ausatmen – Brett-Pose | 16 |
| 0:24 | V2 / I don't | 2x8 | A Side Plank Sequenz L Einatmen/Ausatmen – Side Plank L , nach vorn ausgerichtet L Hand auf den Boden, R Arm in die Vertikale ⇩ Option: Auf Knien Option: Side Hover L | 16 |
| 0:39 | V3 / Soft | 2x8 | A ¹ Einatmen/Ausatmen – Side Plank With Leg Lift L ⇩ Options: Auf dem Knie oder kein Leg Lift | 16 |
| 0:55 | C / _ She don't | 4x8 | A ² 4x Einatmen – R Arm streckt O/H, R Bein heben Ausatmen – R Bein senken, R Arm weit und nach unten zur Seite | 4 4 |
| 1:28 | V4 / All in my | 8x8 | A-A ² Wiederhole Side Plank Sequenz R | 64 |
| 2:32 | Br | 2x8 | Lege dich auf den Boden, zur R Seite, Hände auf den Boden unter die Schultern Schwangerschaftsoption: Kamel-Pose | 16 |
| 2:48 | C / _ She don't | 6x8 | 3x Hund-nach-oben Lift Einatmen/Ausatmen – Hund-nach-oben ⇩ Option: Babykobra-Pose Schwangerschaftsoption: Kamel-Pose Einatmen/Ausatmen – Absenken Letzte Wdh., Arme strecken B zur Seite, Daumen hoch | 8 8 |
| 3:36 | Rep / Will , she will | 2x8 | Flutter Kick L&R Einatmen 8cts, ausatmen 8cts Schwangerschaftsoption: Vierfüßlerstand, Leg Extension im Wechsel | 16 |



07. PRETTY 3:55 Minuten

TECHNIK & COACHING

BRETT-POSE

Ebene 1

- Komme in die Brett-Pose
- Hände schulterbreit auseinander
- **Core angespannt**
- Komme hoch, Sorge dafür, dass deine Schultern über den Handgelenken sind
- Auf Knien oder Beine nach vorn ausstrecken

Ebene 3

- Schiebe den Boden weg; erzeuge Stabilität im Schultergürtel

SIDE PLANK SEQUENZ

Ebene 1

- Drehe dich in die Side Plank
- Drehe dich nach vorn, Finger zur seitlichen Wand
- Schulter über die Handgelenke
- Ein Fuß hinter den anderen oder Knie absenken
- Schiebe den Boden weg
- Weite deine Brust bis in deine Oberarme hinein

SIDE PLANK WITH LEG LIFT

- Wenn du mehr willst, hebe das obere Bein
- **Spanne die Bauchmuskeln an**, um deinen Körper zu stabilisieren
- Wenn es zu viel ist für deine Handgelenke, gehe auf die Unterarme
- Atme ein, hebe das Bein und den Arm über Kopf
- Atme aus, sinke nach unten
- Halte die Hüften hoch angehoben
- Rolle die obere Hüfte nach vorn, um die Hüften gerade zu halten

Ebene 3

- Eine wunderschöne Herausforderung, aber wo können wir Frieden finden?
- Wie weit auseinander kannst du deine Hände stellen und in sie hineinpressen?
- Wenn du mehr willst, kannst du das Bein vom Boden lösen
- Bringe deine Schulter über dein Handgelenk
- Benutze deinen Atem, erfülle dich mit ihm und lasse dich davon höher heben
- Stark und stabil

HUND-NACH-OBEN LIFT

Ebene 1

- Lege dich auf deine Körpervorderseite
- Setup für langsamen Hund-nach-oben
- Daumen neben deinen Rippen
- Hebe deine Schultern hoch und nach hinten
- Ziehe deine Ellbogen zur Decke

- Blick nach vorn, langer Nacken
- **Spanne den Po an**
- Atme ein und komme hoch
- Entweder stoppst du in der Babykobra oder schiebst dich in den Hund-nach-oben
- Knie gehen langsam nach unten, Hüften gehen nach unten

Ebene 3

- Lasse die Muskeln im Rücken weiter arbeiten
- Wir müssen uns nicht beeilen, besonders nicht, wenn wir Kraft aufbauen

FLUTTER KICK

Ebene 1

- Arme nach hinten, Daumen zeigen nach oben
- Jetzt flattern wir
- Ziehe die Schulterblätter nach hinten und unten
- Ziehe das Kinn ein

Ebene 3

- Schöne kleine Kicks
- Rolle die Daumen hoch

ESSENZ-TIPPS

Der Side Plank ist eine erstaunliche Übung, um den ganzen Körper zu kräftigen. Teilnehmer werden klare Optionen brauchen sowie die Ermutigung, die verschiedenen Levels auszuprobieren und zu sehen, was am besten für sie geeignet ist. Die höchste Option wird für die meisten Teilnehmer oder Instrukturen vermutlich nicht die richtige Wahl sein. Wir coachen, dass die obere Hüfte nach vorn rollt, um die Belastung in den schrägen Bauchmuskeln zu halten. Es erfordert eine Menge Kraft, um diese Position zu halten. Und es braucht noch mehr Kraft, sich zu bewegen, während der Core angespannt bleibt. Wenn du unterrichtest, zeige jede Option, komme dann aber zu der Option, die für dich die richtige ist. Akzeptiere Vorbildlich, wie du darauf achtest, was dein Körper heute leisten kann. So coachst du authentisch und gibst den Teilnehmern Mut, selbst auszuprobieren und ihren Körper wirklich wahrzunehmen. Das ist eine tolle Gelegenheit, dich mit deiner Class zu verbinden. Feiere jeden Level und den Mut, einfach herumzuprobieren!

Der langsame Hund-nach-oben ist der perfekte Zeitpunkt für das Coachen der Bewegungsausführung: coache wie immer, dass zu Beginn der Übung der Po angespannt und die Schulterblätter nach unten und hinten gezogen werden. Wenn du nach unten gehst, halte die Kraft im oberen Rücken, denn das ist das Wichtigste in dieser Bewegung; coache, die Schulterblätter hinten und angespannt zu halten, um die aufrechte Haltung beibehalten zu können. Beende mit den Flutter Kicks, denn das bringt eine schnellere, verspielte Energie zurück und ist die letzte Herausforderung für die hinteren Muskeln.



08. TWISTS



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer sich in ihren Drehungen mit einem offenen und neugierigen Geist bewegen, um so zu entdecken, wie sich ihr Körper in jeder Pose anfühlt.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. | |
|-------|------------------------|---------------|----|---|----------------------|
| 0:00 | Intro | 2x8 | A | Kindspose , zur R Seite | 16 |
| 0:13 | V1 / Say | 3½x8 | A¹ | Einatmen/Ausatmen – Kindspose mit Twist L R Arm unter den L strecken | 28 |
| 0:37 | C / Wild love | 4x8 | A¹ | Wiederhole Kindspose mit Twist R | 32 |
| 1:04 | V2 / Call you | 8x8 | B | Einatmen/Ausatmen – Sitzende Twist-Pose R (nach vorn) R Fuß über L Knie, L Hand außen neben R Oberschenkel ⇩ Option: R Fuß zur Schienbeinmitte ⇩ Option: L Bein strecken Schwangerschaftsoption: Offene Sitzende Twist-Pose | 64 |
| 1:59 | Instr | 9x8 | C | Kniender Lunge Twist-Sequenz R (zur L Seite) Einatmen/Ausatmen – Kniender Lunge Twist R , R Hand auf R Oberschenkel, L Hand auf dem Boden Einatmen/Ausatmen – R Arm B strecken, Handfläche F Einatmen/Ausatmen – Kniender Lunge Twist R mit Gebets-Händen , L Ellbogen außen neben R Oberschenkel Einatmen/Ausatmen – Lunge Twist R mit Gebets-Händen ⇩ Option: Kniender Lunge Twist mit Gebets-Händen Schwangerschaftsoption: Bleibe im Knienden Lunge Twist | 16 16 16 24 |
| 3:01 | Rep / Wild love | 2x8 | | Einatmen/Ausatmen – Ziehe das B Bein ran und sitze, nach vorn gerichtet | 16 |
| 3:15 | V3 / Call you | 8x8 | B | Wiederhole Sitzende Twist-Pose L (nach vorn gerichtet) | 64 |
| 4:09 | Instr | 9x8 | C | Wiederhole Kniende Lunge Twist-Sequenz L (zur R Seite) | 72 |
| 5:11 | Rep / Wild love | 2x8 | A | Wiederhole Kindspose (zur R Seite) | 16 |



08. WILD LOVE 5:27 Minuten

TECHNIK & COACHING

KINDSPOSE

Ebene 1

- Schiebe dich hoch und nach hinten in die Kindspose
- Sinke tief in die Hüften
- Entspanne deine Schultern und den Nacken

Ebene 3

- Einfach entspannen und atmen

KINDSPOSE MIT TWIST

Ebene 1

- Atme tief ein, hinterer Arm geht nach vorn
- Drehe dich nach vorn
- Schulter landet, Ohr auf den Boden
- Atme ein in die Pose
- Wenn du musst, nimm die Knie weiter

Ebene 3

- Atme ein, atme aus und drehe dich weg
- Richte deinen Körper aus, um mehr Raum für die Drehung zu bekommen
- Vielleicht brauchst du mehr Länge im oberen Arm

SITZENDE TWIST POSE

Ebene 1

- Komme hoch, schiebe das hintere Bein heran
- Sitzender Twist
- Rechtes Bein ist unten, linkes Bein oben
- Verankere deine Hüften
- Wenn deine Hüfte den Boden nicht berühren kann, stelle das Bein nicht über Kreuz
- Atme ein, umarme dein Knie, um deine Wirbelsäule zu strecken
- Atme aus und drehe dich weg

Ebene 3

- Versuche, deinen Sitzknochen etwas tiefer zu bringen, um eine gute Dehnung in der Oberschenkelaußenseite zu bekommen
- Atme weiter und drehe dich weiter nach hinten
- Prüfe deine Ankerpunkte – Sitzknochen und Fuß
- Versuche, dich noch mehr zu drehen, benutze dann den Atem, um noch ein bisschen mehr zu drehen
- Ist da mehr Länge? Ist da mehr Öffnung? Oder ist da mehr Entspannung?

KNIENDE LUNGE TWIST-SEQUENZ

Ebene 1

- Komme in eine Lunge-Position

- Drehe deinen Körper zur Seite
- Schiebe den rechten Fuß nach hinten
- Vorderes Knie über das Fußgelenk
- Entspanne das hintere Knie und den Fuß nach unten
- Drehe die Brust nach vorn
- Atme ein, strecke deinen linken Arm nach hinten
- Halte dein Knie nah an die Brust
- Öffne deine Brust
- Wenn du mehr willst, atme ein und strecke den Arm hoch
- Bringe deine Hände in die Gebets-Position
- Atme ein, richte deine Hände näher an der Brust aus
- Vielleicht willst du dein hinteres Knie vom Boden hochstrecken

Ebene 3

- Atme ein und strecke deinen Arm aus; atme aus und senke deine Schultern weg von den Ohren
- Atme ein und spüre die Kraft in deinen Armen; atme aus und entspanne dich in der Pose

ESSENZ-TIPPS

Wir kommen zurück zu schönen, lang gehaltenen Posen, nachdem wir die Core-Muskeln in den Pilates-Tracks trainiert haben. Bringe die Aufmerksamkeit zurück auf die Yoga-Atmung und ihr heilendes, entspannendes Potenzial. Bei den Twists können wir noch weiter gehen, wenn wir den Atem voll und ganz ausnutzen.

Die sitzende Twist-Pose ist toll, um die Teilnehmer dazu einzuladen, sich voll und ganz zu versenken. Wenn du deine Class auf die Pose vorbereitest, coache auf jeden Fall, dass sie sich durch die Ankerpunkte (Sitzknochen und große Zehen) erden, coache außerdem den passenden Atem zur Ausrichtung. Gib dem inneren Raum zu wirken, lasse die Musik scheitern, indem du das Minimum an Cues gibst, damit die Teilnehmer verbunden bleiben. Die Teilnehmer werden sich ihres Körpers und ihrer Atmung gegen Ende der Class noch bewusster. Motiviere sie dazu zu würdigen, wie sie sich in Körper und Geist fühlen.

Nutze für das Setup des Lunge Twists einfache Ebene 1-Cues (BPD und grundsätzliche Ausrichtung). Richte dann die Aufmerksamkeit auf die Atmung und ermutige sie schließlich dazu, jeden Level auszuprobieren, um genau das zu finden, was für sie heute richtig ist. Wenn du ihnen die verschiedenen Levels anbietest, kann jeder akzeptieren, was er heute schafft, und sich in das Gefühl der Pose einfinden, und nicht etwa nur damit beschäftigen, wie die Pose aussieht.

Brams Fokus war für diesen Track, die Teilnehmer dazu zu bringen, dass sie einen offenen, forschenden Körper und Geist haben. Wie weit kannst du heute gehen? Was braucht dein Körper?



09. VORBEUGEN / BEINRÜCKSEITEN



TRACK-FOKUS

Ich möchte, dass meine Teilnehmer entdecken, wie der wunderschöne Flow zwischen den Streckungen und Beugungen für Länge in den Beinrückseiten sorgt.

| MUSIK | | SEQUENZ/ÜBUNG | | WDH. |
|-------|-------------------------|---------------|---|------------------|
| 0:00 | Intro | 2x8 | Kindspose , zur R Seite | 16 |
| 0:11 | V1 / You know | 4x8 | A Einatmen/Ausatmen – Vorbeuge , zur R Seite, Füße hüftbreit auseinander Schwangerschaftsoption: Ellbogen zu den Oberschenkeln | 32 |
| 0:34 | C / I don't know | 4x8 | A ¹ Flacher gestreckter Rücken, Vorbeuge Sequenz Einatmen – Flacher gestreckter Rücken , Hände zum Schienbein Ausatmen – Vorbeuge | 16 16 |
| 0:57 | Instr / Now | 4x8 | A ² Einatmen – Flacher gestreckter Rücken , Hände zu den Oberschenkeln Ausatmen – Macht-Pose mit Flachem gestreckten Rücken , Arme weit Einatmen – Hände hinten verschränkt Ausatmen – Vorbeuge mit hinten verschränkten Händen ⇓ Option: Vorbeuge, Hände auf den Boden | 8 8 8 8 |
| 1:20 | V2 / There is | 4x8 | Einatmen – Berg-Pose , Hände hinten verschränkt Ausatmen – Baby-Rückbeuge , Hände hinten verschränkt Einatmen – Stock-Pose mit weiten Beinen (nach vorn) Ausatmen – Vorbeuge mit weiten Beinen , Hände auf dem Boden Schwangerschaftsoption: Ellbogen zu den Oberschenkeln | 8 8 8 8 |
| 1:43 | C / All that I | 4x8 | B Vorbeuge mit weiten Beinen L&R Einatmen – Wandere mit den Händen zum L Fuß Ausatmen – Hände halten L Fußgelenk-Außenseite Wiederhole zur R Seite | 8 8 16 |
| 2:07 | Rep / Now | 12x8 | B ¹ 3x Weiter flacher gestreckter Rücken, Vorbeuge mit weiten Beinen-Sequenz Einatmen – Weiter flacher gestreckter Rücken , Hände zu den Oberschenkeln Ausatmen – Knie beugen, Arme weit Einatmen – Hände hinten verschränken Ausatmen – Vorbeuge mit weiten Beinen mit hinten verschränkten Händen | 8 8 8 8 |
| 3:16 | C / All that I | 8x8 | B ² Einatmen/Ausatmen – Vorbeuge mit weiten Beinen , Hände auf dem Boden ⇓ Option: Hände auf den Boden Schwangerschaftsoption: Ellbogen zu den Oberschenkeln | 64 |



09. STAY 4:06 Minuten

TECHNIK & COACHING

VORBEUGE

Ebene 1

- Stehende Vorbeuge
- Atme ein, gehe auf die Hände und Knie
- Stelle deine Zehen auf, Füße hüftbreit auseinander
- Knie tief beugen
- Entspanne die Bauchmuskeln auf deinen Oberschenkel
- Ziehe dein Kinn ein
- **Ziehe den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule**

FLACHER GESTRECKTER RÜCKEN, VORBEUGE-SEQUENZ

Ebene 1

- Atme ein, Hände zu den Schienbeinen
- Strecke deine Beine und Wirbelsäule
- Halten, **Bauchnabel einziehen**
- Atme aus, beuge die Knie tief
- Bauch und Brust zu den Beinen
- Bleibe in der Vorbeuge, Hände zum Boden
- Hände zu den Oberschenkeln, atme ein
- Komme höher, Blick nach vorn
- Knie stark beugen
- Arme weit öffnen
- Hände hinten verschränken, einatmen
- **Bauchnabel einziehen**
- Atme aus, wenn du dich beugst

Ebene 3

- Spüre die tiefe Dehnung in der Schulter

BABY-RÜCKBEUGE

Ebene 1

- Atme ein, komme langsam hoch
- Beuge deine Knie, rolle deinen Körper hoch in den Stand
- **Spanne den Po an**
- Schiebe deine Fingerknöchel nach unten zu den Fersen

Ebene 3

- Öffne dein Herz

VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN L&R

Ebene 1

- Kinn einziehen
- Weiter Schritt, nach vorn ausgerichtet
- Füße nach vorn
- **Beuge deine Knie**
- **Bauchnabel einziehen**
- Hände auf den Boden
- Bringe deine Hände zum rechten Bein
- Ziehe deine Brust sanft zum Oberschenkel
- Beuge dein Knie so stark wie nötig
- Atme ein, um die Seiten zu wechseln
- Atme aus, umarme deine Beine

WEITER FLACHER GESTRECKTER RÜCKEN, VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN-SEQUENZ

Ebene 1

- Zurück zur Mitte
- Hände gehen zu deinen Oberschenkeln
- Atme ein, hebe deine Brust
- Blick nach vorn
- **Beuge deine Knie**, atme aus
- Breite deine Arme weit aus
- Atme ein, verschränke deine Hände hinten
- Atme aus, **ziehe deinen Bauchnabel hoch, um deinen unteren Rücken zu unterstützen**

Ebene 3

- Hände zu den Oberschenkeln, atme ein, atme aus und breite deine Flügel aus; atme ein, verschränke deine Hände hinten, atme aus und gehe so weit wie nötig

VORBEUGE MIT WEITEN BEINEN

Ebene 1

- Entspanne die Hände zum Boden
- Vorbeuge
- **Hebe deinen Bauch**

Ebene 3

- Richte deine Füße so aus, wie du möchtest – mehr nach vorn, außen oder innen
- Du kannst jederzeit aus der Pose herausgehen, wenn nötig



09. STAY 4:06 Minuten

ESSENZ-TIPPS

Brams Fokus war für diesen Track, das Wort "erholsam" als Grundlage für das Coaching und die Stimme zu nehmen. Die Worte, die wir besonders zu diesem Zeitpunkt wählen, beeinflussen, wie deine Teilnehmer ihr Erlebnis wahrnehmen. Wenn du diesen Track skriptest, achte auf deine Sprache und die Stimmlage, die du benutzen kannst, damit du ein nährendes Gefühl erzeugst und deine Teilnehmer sich entspannen können. Dazu dann noch eine motivierende Aufforderung, dass deine Teilnehmer nachspüren sollen, wie sie sich gegen Ende der Class fühlen.

Wir fließen bei den flachen gestreckten Rücken-Übungen in den Bewegungen mit gestreckter Wirbelsäule, dann bringen wir diese Länge nach vorn in die tiefe Vorbeuge mit Schulterdehnungen, die uns öffnen. Wenn unsere Beinrückseiten mit Streckung und Anspannung arbeiten, erzeugt das eine wunderbare Wärme und Länge. Wie eine sanfte, erholsame Massage für die Beinrückseiten. Füge die Schulterdehnung hinzu und dann fühlt sich das himmlisch an!

Bram wollte diesen Track benutzen, um Körper und Geist in einen Zustand von Reflektion und Entspannung zu bringen- Wenn wir in den Vorbeuge/Beinrückseiten-Track mit einem ruhigen Fokus und Tonfall gehen, ist das das perfekte Setup für die Entspannung und Meditation, die nun folgt.

Viel Spaß bei diesem wunderschönen Track.



10. ENTSPANNUNG/MEDITATION

KUTUMBA 9:34 Minuten



TRACK-FOKUS

Ich möchte meine Teilnehmer dazu ermutigen, sich mit ihrem Körper und Atem zu verbinden und zu spüren, wie sich das anfühlt und was ihr Körper braucht.

Sorge dafür, dass du es warm hast, und etwas zum Bedecken deiner Augen wäre gut. Lasse dir einen Moment Zeit, um deinen Atem zu finden. Und dann, achtsam, sorgfältig und respektvoll, positionierst du deinen Körper so, dass es sich richtig für dich anfühlt. Egal, ob du deine Knie beugst, deine Beine streckst, auf der Seite liegst oder aufrecht sitzt – es ist deine Wahl. Wenn du dich bereit fühlst, beginne durch die Nase einzuatmen, atme durch die Nase aus, in deinem eigenen Tempo, auf deine eigene Art und Weise. In den nächsten paar Minuten laden wir dich dazu ein, dass du dich zuerst mit deinem Körper in Verbindung begibst, Raum zwischen deinen Gelenken lässt, damit die Muskeln darum sich noch mehr entspannen können. Beginne damit, deine Fußgelenke links und rechts zu entspannen. Entspanne dann deine Kniegelenke und spüre, wie deine Oberschenkel sich entspannen und weich werden. Erzeuge Raum in deinen Hüftgelenken, dann Raum entlang deines Rückgrats zwischen deiner Wirbelsäule vom Steißbein hoch, unterer Rücken, mittlerer Rücken und oberer Rücken. Entspanne deine Handgelenke, deine Ellbogengelenke und deine Schultergelenke. Entspanne deinen Kiefer und alle Gelenke in deinem Kopf. Genieße in all diesen

Räumen, die du gefunden hast, die Entspannung, die in deinen Körper fließt. Die Freiheit, die mit dem Raum kommt. Von hier aus nehmen wir uns Zeit, uns mit unserem Atem in Verbindung zu begeben, wir erzeugen eine spezielle Bindung mit unserer Atmung. Denke an deinen Atem wie an einen Gast; lade deinen Atem in deinen Körper ein. Begrüße deinen Atem herzlich, sodass dein Atem bleiben möchte. Wenn dein Atem bleibt, kannst du dich dazu entscheiden, leicht zu atmen und gleichzeitig deinem Körper gestatten, ganz schwer zu werden. Oder du kannst schwer atmen, während dein Körper ganz leicht und mühelos bleibt. Wähle, was für dich heute am besten funktioniert, und lasse diese Verbindung zwischen dir, deinem Atem, deinem Körper und deinem Geist, sich stetig weiterentwickeln. Von diesen großzügigen Räumen und der großzügigen Atmung, in deinem Tempo, so, wie es für dich richtig ist, kommst du zurück in deinen eigenen Körper. Bewege dich vorsichtig, sanft. Was ist für dich in diesem Moment richtig? Ausstrecken? Deine Knie umarmen? Wenn du willst, rolle dich zur Seite, bleibe so ein paar Sekunden und finde dann wieder in eine sitzende Position. Wenn du wieder aufrecht sitzt, atme tief ein, fülle deinen Raum, atme aus und genieße deinen Raum.



UNTERRICHTE IN DER ESSENZ VON BODYBALANCE

Sechs Schlüssel für das Körper-Geist-Erlebnis:

Sei im BODYBALANCE-Gemütszustand

Erscheine positiv und mit respektvoller Einstellung zu deiner Class. Gestehe jedem Teilnehmer seine eigene Reise zu – so wird jeder durch das Workout gewinnen.

Verstelle dich nicht

Eine übertrieben ruhige, verstellt-spirituelle Stimme ist nicht authentisch – sondern deplatziert. Die Class ist für Erwachsene; respektiere deine Teilnehmer genug und unterrichte mit deiner eigenen (ruhigen) Stimme.

Arbeite mit verständlichen Cues

Obwohl Yoga-Posen technisch meist sehr schwierig sind, möchte dich deine Class nicht die ganze Zeit über reden hören. Arbeite mit dem 3-Stufen-Modell, das ist einfach und effektiv:

- Klares Setup mit 2–4 Ebene 1 Setup-Cues. Diese Cues sollen die Teilnehmer in die-Pose bringen, die grobe Ausrichtung & die Atmung erklären. Denke daran, "welches Körperteil bewegt sich in welche Richtung". Die Leute fühlen sich dadurch sicher & aufgehoben.
- Unterrichte alle notwendigen Ebene 2-Optionen, halte dann kurz inne und betrachte die Ausführung deiner Teilnehmer.
- Ebene 2 Folge-Cues sind eine Antwort auf das Gesehene. Schau in dein Programm-Manual oder die Choreografienotizen, um eine Vielfalt an Cue-Ideen zu bekommen. Vielleicht gibst du noch einen weiteren Atem-Cue, coachst tiefer in das Gefühl einer Pose, motivierst, schaffst mehr Connecting, erklärst den Nutzen einer Pose oder bist einfach RUHIG

Das ist SBS

S Set it up, **B** Breathe it up, **S** Silence it up!

Gerade die Ruhe erlaubt uns, **DEN MOMENT ZU ERLEBEN.**

Verschwende deine Worte nicht

Teilnehmer folgen unseren Bewegungen; wähle also Worte, um zu beschreiben, was die Teilnehmer nicht sehen können: Ein Gefühl oder Details einer Pose, z. B.: "Arme leicht & lang" verleiht einer Bewegung eher Länge als "Strecke die Arme zur Seite" – das kann jeder sehen. "Große Zehen & Fersen zusammen" gibt bessere technische Details als "Füße zusammen".

Frage dich selbst

Frage dich, "Was sollen meine Teilnehmer in jeder Pose spüren oder erleben?"

Erstelle dir Teilnehmer-bezogene Ziele – dadurch wirst du zielgerichtet und deine Liebe zu BODYBALANCE wird offenbart! Deine Teilnehmer fühlen sich mehr in das Erlebnis einbezogen und wenn du vor jeder Class andere Schwerpunkte/Ziele verfolgst, bleibt deine Art zu unterrichten lange frisch und interessant.

Wenn du dein Expertenwissen weiter entwickeln möchtest, dann wiederhole dein Programm-Manual und schau dir die Masterclass und Technik-Videos an. Besuche Yoga-, Tai Chi- oder Pilates-Classes von Experten (denke aber daran, dass wir einige Übungen für den Gruppenfitness-Bereich modifizieren!). Es gibt exzellente DVDs, Videos und Fachliteratur, zum Beispiel:

Bücher:

Moving Towards Balance, Rodney Yee with Nina Zolotow (Rodale)

Journey Into Power, Baron Baptiste (Simon and Schuster)

Dynamic Yoga, Kia Meaux (Dorling Kindersley Ltd)

Awakening the Spine, Vanda Scaravelli (Harper Collins)

Videos/DVDs:

Power Tai Chi, Master Jerry Alan Johnson (Goldhill Videos)

Yoga Journals, Yoga Step by Step, Natasha Rizopoulos (Natural Instincts)

Tai Chi for Health, Terrance Dunn (Healing Arts)



MUSIK

Never Be The Same (3:19)

01

KLP

© 2017 Cereus Records.

Written by: Peters, Burford, Harding

Pineapple Skies (4:42)

02

Miguel

© 2017 ByStorm.

Written by: Pimental, Gaye, Fisher, Brown, Remi, Federman, Swift, Ritz

This Is Me (6:43)

03

Week Atlas

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Pasek, Paul

Daydream Believer (2:46)

04A

The Monkees

© 1968 Colgems Records.

Written by: Stewart

Meant To Be (2:44)

04B

Bebe Rexha feat. Florida Georgia Line

© 2017 Warner Bros. Records Inc.

Written by: Miller, Garcia, Hubbard, Rexha

Unstoppable (5:13)

05A

Squashed

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Barnes, Epworth

January December (4:51)

05B

Tool Pound

© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.

Written by: Unknown

White Flag (3:48)

06

Bishop Briggs

Courtesy of the Universal Music Group..

Written by: Bassett, Briggs, Jackson, Scott

Pretty (3:55)

07

Hypercolor feat. Che Ecu

© 2016 Vitalic Noise.

Written by: Young, Wheeler

Wild Love (3:14)

08

James Bay

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Green, Bay

Wild Love (2:13)

James Bay

Courtesy of the Universal Music Group.

Written by: Green, Bay

Stay (4:06)

09

Chet Porter feat. Chelsea Cutler

© 2016 Foreign Family Collective.

Written by: Cutler, Porter

kuTumba (9:34)

10

Sacred Earth

© 2015 Real Music

Written by: P. Williams, J. Williams, Hart



L-R hinten: Bram Prima Halim, Caley Jäck (Shadow) & Corey Baird
L-R vorn: Jackie Mills & Diana Archer Mills

Die Musik ist frisch und die Bewegungen sind einzigartig, und das macht BODYBALANCE 82 so besonders. Class-Highlights: *Never Be The Same* ist der perfekte Song, um die Class zu eröffnen, die Teilnehmer mit einfachen Tai Chi-Bewegungen und -Atemübungen vertraut zu machen, durch die sie vom Denken zum Bewegen finden. Sechs Runden Sonnengruß wärmen deine Class auf, während sie sich zum coolen Sound von *Pineapple Skies* bewegen und auf die Größe (fast 7 Minuten) der Kraft im Stehen-Posen und den Sounds von *This Is Me* vorbereiten. Das ist eine Gelegenheit für deine Teilnehmer, die Ausrichtung in den Posen zu üben und ihre Yoga-Erfahrung auf ein neues Level zu heben, sowohl körperlich als auch emotional – ein Lieblings-Track der Teilnehmer. Zwei kontrastierende Balancen-Tracks mit Optionen, Arm-Balancen oder Balance im Stehen zu trainieren; biete beide Möglichkeiten an und gib deinen Teilnehmern die Freiheit, zu jeder Zeit zu wählen, was sie wollen und brauchen. Das ist New Yoga! Die zwei Hüften-Tracks werden nicht enttäuschen, sie bieten viele interessante Posen, um die Hüften, Gesäßmuskeln und den unteren Rücken zu lockern, zusammen mit starken Core-Tracks, die Kraft und Beweglichkeit erzeugen. *Wild Love* bringt die Mühelosigkeit in die Twists und *Stay* bringt die Schönheit in die Vorbeugen und Streckungen. Zum Schluss findet jeder zu den Sounds von *KuTumba* in die Ruhe.

Viel Spaß xx

Jackie *Diana*

BE LOUD AND HEARD Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf lesmills.com/BLAH

DANK AN

Program Directors – Dr. Jackie Mills & Diana Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Kylie Gates

Technical Consultant – Bryce Hastings

Program Coach – Kylie Gates

Production Coordinator – Monique Whareumu

PRESENTER

Dr Jackie Mills (Neuseeland) ist Les Mills Chief Creative Officer und Co-Program Director für BODYBALANCE. Sie wohnt in Auckland.

Diana Archer Mills (Neuseeland) ist Co-Program Director für BODYBALANCE, Creative Director für BODYCOMBAT, BODYJAM, BODYPUMP und RPM und Choreografin für LES MILLS TONE, LES MILLS BARRE und CXWORX. Sie wohnt in Auckland.

Bram Prima Halim (UK) ist Trainer für BODYBALANCE, LES MILLS TONE und RPM, außerdem Instruktor für BODYPUMP, SH'BAM und LES MILLS SPRINT.

Corey Baird (Neuseeland) ist BODYBALANCE Instruktor und CXWORX Trainer. Er wohnt in Auckland, wo er auch als Personal Trainer und Pilateslehrer arbeitet.



EXPRESS-FORMATE

30-MINUTEN KRAFT

Track 02 Sonnengruß

Track 03A Kraft im Stehen

Track 04 Balancen

Track 06 Core – Bauch

Track 07 Core – Rücken

Track 10 Entspannung/
Meditation
(kurz)

Gesamtzeit 28:03

30-MINUTEN FLEXIBILITÄT

Track 01 Tai Chi Warmup

Track 02 Sonnengruß

Track 05 Hüftöffner

Track 08 Twists

Track 09 Vorbeugen –
Beinrückseiten

Track 10 Entspannung/
Meditation
(kurz)

Gesamtzeit 29:25

45-MINUTEN KRAFT

Track 01 Tai Chi Warmup

Track 02 Sonnengruß

Track 03 Kraft im Stehen

Track 04 Balancen

Track 06 Core – Bauch

Track 07 Core – Rücken

Track 09 Vorbeugen –
Beinrückseiten

Track 10 Entspannung/
Meditation

Gesamtzeit 41:37

45-MINUTEN FLEXIBILITÄT

Track 01 Tai Chi Warmup

Track 02 Sonnengruß

Track 03 Kraft im Stehen

Track 04 Balancen

Track 05 Hip Openers

Track 08 Twists

Track 09 Vorbeugen –
Beinrückseiten

Track 10 Entspannung/
Meditation

Gesamtzeit 44:51

SCHLÜSSEL

| | | | |
|----------------|-------------------------------------|---------------|--|
| ALT | im Wechsel | B | zurück |
| BPD | Körperteil und Richtung | B up | aufbauend |
| Br | Brücke | C | Chorus |
| CTS | Musik-Counts | F | vorwärts |
| Instr | instrumental | Intro | Einleitung |
| L&R | links und rechts | OTS | auf der Stelle (On The Spot) |
| O/H | ber Kopf | PC | Vor-Chorus |
| Outro | Ausklang der Musik | Rep | Reprise (sich wiederholen-der Teil aus dem Chorus) |
| Rep X | Anzahl der Wdh. einer Sequenz | QC | ruhiger Chorus |
| Ref | Refrain | Seq | Sequenz (Wiederholung der Übung oder Position) |
| Pose | Position, wie im Manual beschrieben | Italic | Atmungs- Cues |
| Tempo | Geschwindigkeit der Musik | ↑ | einfachere Option |
| Bold | Pflicht-Cues | ↓ | fortgeschrittene Option |
| V | Strophe | | |



WIR SIND DER LES MILLS TRIBE

Wir sind eine globale Familie von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potenzial zu entdecken, indem sie eine Leidenschaft für Fitness entwickeln.

Training ist unsere globale Bewegung. Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Unsere Bewegung erschüttert die Welt.

Musik ist unsere Seele. Sie treibt uns an, fokussiert uns, gibt uns Leidenschaft.

Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte von Bewegung zu genießen. Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir inspirieren, erfinden neu und geben unser Bestes.

Wir sind wahnsinnig genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind der LES MILLS Tribe.

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.

