

CXWORX **35**

MUSIK

01. WARMUP

02. CORE-KRAFT 1

03. KRAFT IM STEHEN 1

04. KRAFT IM STEHEN 2

05. CORE-KRAFT 2

06. CORE-KRAFT 3

BONUS

01. WARMUP

BONUS

02. CORE-KRAFT 1

BONUS **Workout for Water:**

06. CORE-KRAFT 3

Das LES MILLS Instruktor-Lehrmaterial sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als LES MILLS zertifizierter Instruktor zur Verfügung stehen, um die neuen Releases zu erlernen und sie 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 Instrukturen. 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.



MUSIK

01 **Letting Go** (3:56)
Wave Dance
© 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Anderson, Eriksen, Hale, Hermansen, Dean, Marai

02 **Stars** (5:54)
Great Wall
© 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Marshmello

03 **Natural Blues** (5:18)
Showtek & Moby
© 2018 2-Dutch B.V. under exclusive license to Armada Music B.V.
Written by: Moby

04 **Trumpets** (2:09)
Timmy Trumpet & Lady Bee
© 2018 Hussle Recordings, a division of TMRW Music Pty Ltd.
Written by: Smith, Helsloot, Latupapua

Trumpets (0:57)
Timmy Trumpet & Lady Bee
© 2018 Hussle Recordings, a division of TMRW Music Pty Ltd.
Written by: Smith, Helsloot, Latupapua

05 **I Wanna Know** (3:10)
NOTD, Bea Miller
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Gill, Brandt, Danielsson, Hjellstroem, Islam

I Wanna Know (2:12)
NOTD, Bea Miller
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Gill, Brandt, Danielsson, Hjellstroem, Islam

06 **Frontin'** (3:57)
Jump Coast
© 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Williams, Hugo, Jay Z

BONUS **Happier** (3:39)
01 Marshmello & Bastille
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Mac, Smith, Marshmello

BONUS **Flower** (4:42)
02 Moby
© 2004 Mute Records Ltd., a BMG Company.
Written by: Moby

BONUS **Heads Up** (3:31)
06 JAIN
© 2015 Spookland
Under license from Sony Music Commercial Group, a division of Sony Music Entertainment.
Written by: Galice

Workout
for Water



L-R: Corey Baird, Dan Cohen, Diana Archer Mills

Direkt und persönlich mit einem starken Fokus auf Connecting:

CXWORX Release 35 macht Spaß, ist energiegeladen, kontrolliert und kraftvoll.

Richtig effektive Crunch-Kombis, Spider Planks, Punching Rows im Wechsel, Hopping Pendulums, Jumping Climbers und Resisted Pointers, um nur einige der unglaublich guten Bewegungen dieses Workouts aufzuzählen.

CXWORX 35 testet Kraft und Stabilität. In jedem Track spürst du Erfolgserlebnisse, wenn du jede Übung ausführst.

Das Band und/oder die Scheiben kommen in 80% des Workouts zum Einsatz und fordern deine Core-Stabilität heraus. Die Musik ist aufregend, fröhlich und bringt Spaß.

Diese Release bietet dir drei Bonus-Tracks - einen Bonus-Track 1 und 2, und den neuen aufregenden "Workout for Water"-Track als Bonus-Track 6, der uns L-Row-Kombis, Cobras und Aeroplanes bringt.

Genieße diese Release und habe Spaß,

Dein CXWORX Team

PRESENTER

Dan Cohen (Neuseeland) ist Co-Program Director für CXWORX und BODYCOMBAT, International Master Trainer für BODYPUMP und passionierter Mixed Martial Artist. Er wohnt in Auckland.

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

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.

DANK AN

Choreografie – Dan Cohen und Diana Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Kylie Gates

Technical Consultants – Bryce Hastings und Corey Baird

Program Coach – Kylie Gates

Production Coordinator – Ellen Tocher

HEY INSTRUKTOREN

Wenn es darum geht, vorangegangene Releases miteinander zu kombinieren, achte bitte auf Tracklänge, Musikgenre und Choreografie; ihr solltet zum Beispiel eine Überbelastung durch Scheibentraining oder Hover/Plank-Training vermeiden.

BE LOUD AND HEARD

Teile uns auf lesmills.com/BLAH deine Meinung zu dieser Release mit

SCHLÜSSEL

Intro	Intro	Br	Bridge
B up	Aufbau	C	Chorus
PC	Pre-Chorus	V	Vers, Strophe
Instr	Instrumental	Alt	im Wechsel
B	zurück	F	vor
F&B	vor & zurück	HOH	Hände an d. Hüften
L	links	R	rechts
O/H	über Kopf	ROM	Bewegungsumfang
T&B	hoch & tief	w.	mit
↓	leichtes Level	↑	Fortgeschr.-Level



01. WARMUP

TRACK-FOKUS

Durch mein klares Coaching fühlen meine Teilnehmer sich bei jedem Übergang sicher. Sie sind motiviert durch die Musik und gut vorbereitet auf das bevorstehende Workout.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:05	<i>Intro /</i>	2x8	Setup Double Leg Lift. Rücklage, Arme weit, Handflächen oben, Blick nach L	16	
0:18	<i>C / _ Dutty</i>	2x8	A Double Leg Lift	8	2x
0:28	<i>V1 / Don't</i>	4x8	A ¹ Double Leg Lift mit Extension Double Leg Lift Beine nach oben strecken Knie beugen Beide Füße zum Boden senken	2 2 2 2	4x
0:49	<i>C / _ Dutty</i>	4x8	B C-Crunch-Kombi 4x C-Crunch Pulse, Knie über den Hüften 4x C-Crunch Pulse, Beine hochstrecken, Arme zu den Zehenspitzen strecken 4x C-Crunch Pulse, Knie über den Hüften 4x C-Crunch Pulse, Füße am Boden, Arme neben den Knien strecken	8 8 8 8	
1:10	<i>Ref / _ What if</i>	4x8	C Oblique Leg Drop & Kick F&B (langsam) Knie nach vorn senken, oberes Bein strecken Knie beugen, Reset zurück zur Mitte Knie nach hinten senken, oberes Bein strecken Knie beugen, Reset zurück zur Mitte	4 4 4 4	2x
1:31	<i>V2 / _ I'm here</i>	4x8	C ¹ Oblique Leg Drop & Kick F&B (schnell) Knie nach vorn senken, oberes Bein strecken Knie beugen, Reset zurück zur Mitte Knie nach hinten senken, oberes Bein strecken Knie beugen, Reset zurück zur Mitte	2 2 2 2	4x
1:52	<i>C / _ Dutty</i>	4x8	B C-Crunch-Kombi	32	
2:08	<i>Ref / _ What if</i>	4x8	C Oblique Leg Drop & Kick (langsam)	16	2x
2:33	<i>V3 / _ Hey yo</i>	4x8	C ¹ Oblique Leg Drop & Kick (schnell)	8	4x
2:54	<i>Br / Style</i>	5x8	D Single-Leg Hip Bridge im Wechsel L&R Hip Bridge Lift vorderes Bein Hip Bridge Lift hinteres Bein	4 4	5x
3:20	<i>Ref / _ What if</i>	4x8	B C-Crunch-Kombi	32	
3:41	Oh <i>feel like</i>	2½x8	4x C-Crunch Pulse, Knie über den Hüften 5x C-Crunch Pulse, Beine hochstrecken, Arme strecken zu den Zehen Halten	8 10 2	

01. LETTING GO 3:56 Minuten

COACHING

Dieser Track bietet uns tolle Bewegungen, um den Core auf das Workout vorzubereiten. Coache klare Ebene 1 Positions- und Ausführungs-Cues, damit dir deine Teilnehmer einfach folgen können und keinen der Übergänge verpassen.

Übe das neue Gefühl der C-Crunch-Kombi und der Single-Hip Bridge, und habe auf deine authentische Art und Weise Spaß mit der Musik, damit sich jeder einbezogen und inspiriert fühlt.

TECHNIK & COACHING

DOUBLE LEG LIFT / DOUBLE LEG LIFT MIT EXTENSION

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch anspannen, um den unteren Rücken nachhaltig in Richtung Boden zu pressen

EBENE 1

- Arme seitlich, Handflächen nach oben
- Schultern entspannt
- Füße hüftbreit
- **Bauch leicht einziehen und anspannen, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu pressen**
- Beide Beine hoch, hoch, tief, tief; die Knie stoppen direkt über den Hüften (beim Double Leg Lift)
- Beide Beine gebeugt, strecken, beugen, Tap (beim Double Leg Lift mit Extension)



C-CRUNCH-KOMBI

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Rippen in Richtung Hüften pressen

EBENE 1

- **Rippen in Richtung Hüften pressen**
- Hochstrecken (bei der Leg Extension)
- Strecke neben den Knien vorbei (wenn die Füße am Boden sind)
- **Kinn einziehen**
- Blick zwischen die Knie gerichtet



OBLIQUE LEG DROP UND KICK

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Verankere die Schultern am Boden

EBENE 1

- **Bauch anspannen**
- **Verankere die Schultern am Boden**

EBENE 2

- Wie weit kannst du die Beine für eine Extra-Challenge senken? Kannst du 2 cm tiefer gehen?



SINGLE-LEG HIP BRIDGE IM WECHSEL

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Gluteus anspannen, um die Hüften anzuheben

EBENE 1

- **Halte die Hüften ausgerichtet**
- **Po anspannen**
- Die Kraft des Gluteus bringt die Hüften nach oben
- Ziele mit dem Knie in Richtung Decke

EBENE 2

- Das weckt den Gluteus auf und aktiviert die Körperrückseite





02. CORE-KRAFT 1

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer genießen es, ihren Core zu stärken und sie fordern sich selbst heraus, egal in welchem individuellen Level sie trainieren.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Hover, auf Knien oder Fußspitzen	32	
0:13	Instr / Synth	4x8	A Hover	32	
0:27	(Beat)	8x8	A ¹ Hover mit Toe Tap-Sequenz L&R L Bein Tap nach außen und innen 2x L Bein Tap nach außen und halten Gleite das L Bein wieder nach innen Wdh. R	8 4 4 16	2x
0:54	(Synth)	2x8	Setup Lateral Walking Plank	16	
1:01	B up / (Instr)	6x8	B Lateral Walking Plank L&R Walk Hände & Füße zusammen zur L Seite 2x Walk Hände & Füße zusammen zur R Seite 2x	8 8	3x
1:21	Instr / (Heavy beat)	8x8	C Spider Plank mit Toe Tap Sequenz L Bein Tap nach außen und innen 2x Tap L Bein außen, R Arm diagonal am Boden ausstrecken und halten L Bein und R Arm gleiten wieder nach innen Wdh. R	8 4 4 16	2x
1:48	Instr / (Quiet)	4x8	Sinke auf die Knie. 2 Scheiben aufnehmen, eine in jeder Hand. Rücklage, Blick nach L, Knie über den Hüften; crunche hoch und halten	32	
2:01	B up / (Instr)	4x8	D Plate Extension & Crunch-Sequenz R Arm strecken und R Bein nach 45° R Arm und R Bein wieder heran und crunche hoch L Arm und L Bein strecken L Arm und L Bein wieder heran und crunche hoch	4 4 4 4	2x
2:15	Instr / (Heavy beat)	16x8	D ¹ Plate Extension & Crunch-Sequenz R Arm strecken und R Bein nach 45° R Arm und R Bein wieder heran und crunche hoch L Arm und L Bein strecken L Arm und L Bein wieder heran und crunche hoch Strecke beide Arme und Beine nach außen & innen Arme seitlich am Boden nach außen bei den letzten 4cts	2 2 2 2 8	8x
3:09	Instr / (Heavy beat)	12x8	E Split Leg Scissor L&R Beine in die Scissor, R Bein oben, L Bein unten Scissor L Bein oben, R Bein unten Langsame Scissor R Bein oben, L Bein unten Beine in die Scissor, L Bein oben, R Bein unten Scissor R Bein oben, L Bein unten Langsame Scissor L Bein oben, R Bein unten	2 2 4 2 2 4	6x



02. CORE-KRAFT 1

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
3:50	Instr / (Synth)	4x8	Setup Hover, auf Knien oder Fußspitzen	32	
4:03	Instr /	4x8	A Hover	32	
4:17	(Synth)	4x8	A ¹ Hover mit Toe Tap-Sequenz L&R	32	
4:30	(Beat)	8x8	A ² Hover mit Leg Swing-Sequenz L&R		
			Schwinge das L Bein nach außen und innen 2x	8	
			Schwinge das L Bein nach außen und halte	4	
			Schwinge das L Bein wieder heran	4	
			Wdh. R	16	2x
4:57	Instr /	2x8	Setup Lateral Walking Plank	16	
5:04	B up / (Instr)	6x8	B Lateral Walking Plank L&R	16	3x
5:24	Instr / (Heavy beat)	8x8	C ¹ Spider Plank mit Swing-Sequenz		
			Schwinge das L Bein nach außen und innen 2x	8	
			Schwinge das L Bein nach außen, R Arm diagonal am Boden ausstrecken und halten	4	
			Schwinge das L Bein wieder nach innen und R Arm wieder heran	4	
			Wdh. R	16	2x
			Option: Hand bei der letzten Wdh. vom Boden lösen		

02. STARS 5:54 Minuten

TECHNIK & COACHING

WARUM

Unser Core hält ungewünschte Bewegungen von der Wirbelsäule fern, stärkt unsere Haltung und verhindert Verletzungen. Dieser Mechanismus wird sehr gut trainiert, wenn wir Hüften und Schultern ausgerichtet zum Boden halten und dabei unsere Arme und Beine in Plank und Hover bewegen.

COACHING

Wir haben zwei Hauptbewegungen:

1. Laterale Walking Plank mit Spider Plank und Toe Tap-Sequenz
2. Plate Extension & Crunch-Sequenz

Gib Ziele vor, wenn wir die Extended Crunch-Sequenz ausüben. Die Beine strecken auf 45 Grad oder etwas darunter. Die Option dafür lautet: Knie beugen und Toe-Tap.

Coache in der Walking Plank-Sequenz den gleichen Arm und das gleiche Bein, wenn du zur Seite gehst. Dies verhindert ein Wackeln und gibt uns mehr Stabilität bei der Bewegung. Die Option dieser Bewegung lautet: Halte die Plank am Platz, auf Knien oder Fußspitzen und absolviere dann die Spider Plank-Sequenz. Die Bewegungen sind hart aber machen Spaß. Zeige deine Freude und liebe, was du tust!

HOVER MIT TOE TAP-SEQUENZ / LEG SWING-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um die Hüften ausgerichtet zum Boden zu halten

EBENE 1

- Knie in einer Linie mit den Hüften
- Ellbogen unter den Schultern
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauch fest, um den Körper zu stabilisieren**
- **Hüften & Schultern bleiben ausgerichtet zum Boden** (wenn sich das Bein nach innen und außen bewegt)
- Bewege das Bein zweimal zur Seite, halte dann beim dritten Mal
- Gleite das Bein dann wieder heran

EBENE 2

- Spüre was mit deinen Bauchmuskeln geschieht, wenn du das Bein bewegst – stelle dich auf dieses Gefühl ein
- Du kannst das Bein so weit bewegen wie du möchtest, solange du die Hüften in einer festen, ruhigen Position halten kannst

LEVEL

⇩Für weniger Intensität, Hover auf den Knien

⇩Für weniger Intensität, sinke auf ein Knie





02. STARS 5:54 Minuten

TECHNIK & COACHING

LATERAL WALKING PLANK / SPIDER PLANK MIT TOE TAP-SEQUENZ / SWING-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um die Hüften ausgerichtet zum Boden zu halten

EBENE 1

- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauch fest**
- **Halte Schultern & Hüften ausgerichtet zum Boden** (beim Walk der Plank und beim Hinzunehmen der Spider Plank mit Toe Tap-Sequenz)
- Wenn du die Ausrichtung der Schultern verlierst, sinke auf ein Knie (wenn die Spider Plank mit Toe Tap kommt)
- Das Gefühl ist eher ein Gleiten vs. ein Wackeln (bei der Lateral Walking Plank)

EBENE 2

- Ich bin im geheimen Tarn-Modus
- Kannst du bei der Spider Plank die Hand 5 cm höher abheben?
- Wenn du wackelst, kämpfe deine Bauchmuskeln richtig hart, um dich stabil zu halten

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität, sinke auf ein Knie (bei der Spider Plank)



PLATE EXTENSION & CRUNCH-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um bei der Streckung den unteren Rücken konstant in Richtung Boden zu pressen

EBENE 1

- **Presse die Rippen in Richtung Hüften** (Crunch)
- **Bauch fest, um den unteren Rücken in der Nähe des Bodens zu halten** (bei der Extension – Bein einfach oder doppelt)
- **Kinn beim Crunch einziehen**
- **Senke die Beine 45 Grad** oder etwas tiefer
- Der Kopf berührt den Boden leicht

EBENE 2

- Zehen strecken und Quadrizeps anspannen

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität, ohne Scheibe
⇩ Für weniger Intensität, Toe-Tap



SPLIT LEG SCISSOR

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um den unteren Rücken konstant in Richtung Boden zu pressen

EBENE 1

- **Bauch anspannen**
- Schnell, schnell, langsam
- Der Rumpf bleibt fest – nur die Beine bewegen sich
- **Wenn der untere Rücken nach oben geht, nutze die Alternative mit gebeugten Knien**

EBENE 2

- Das Gewicht deiner Beine reicht aus, um deine Core-Muskulatur anzufeuern
- Schwinde die Beine und fange sie kontrolliert ab

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität, Toe-Tap





03. KRAFT IM STEHEN 1

TRACK-FOKUS

Durch meine präzisen Ausführungs-Cues verstehen und genießen meine Teilnehmer die neue Rotating Plate Twist-Bewegung.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Single Leg Squat und Row im Wechsel mit Band oder Scheibe Falte das Band in der Mitte. Step L Fuß auf die Bandmitte, ein Handgriff pro Hand, R Bein zurück Option: Scheibe	32	
0:15	C / Oh	4x8	A Single-Leg Squat & Row im Wechsel L (langsam) Row R Arm Row L Arm	4 4	4x
0:30	Oh	4x8	A ¹ Single-Leg Squat & Row im Wechsel L (mittel) Row R Arm Row L Arm	2 2	8x
0:45	Rep / Trouble	8x8	A ² Single-Leg Squat & Row im Wechsel-Kombi L (mittel) Row R Arm Row L Arm Row R Arm. Hüfte öffnen und R Bein anheben Row L Arm. R Bein senken	2 2 2 2	8x
1:16	Instr /	8x8	A ³ Single-Leg Squat & Row im Wechsel-Kombi L schnell Row R Arm Row L Arm Row R Arm Row L Arm Row R Arm. Hüfte öffnen und R Bein anheben Row L Arm. R Bein senken	1 1 1 1 2 2	8x
1:46	B up / _ Oh	4x8	Setup Single Leg Squat und Row im Wechsel R	32	
2:02	C / Oh	4x8	A Single-Leg Squat & Row im Wechsel R (langsam)	8	4x
2:17	Oh	4x8	A ¹ Single-Leg Squat & Row im Wechsel R (mittel)	4	8x
2:32	Rep / Trouble	8x8	A ² Single-Leg Squat & Row im Wechsel-Kombi R (mittel)	8	8x
3:02	Instr /	8x8	A ³ Single-Leg Squat & Row im Wechsel-Kombi R (schnell)	8	8x
3:33	B up / _ Oh	4x8	Setup Rotating Plate Twist & Press. Halte Scheibe auf Brusthöhe, Füße hüftbreit, Squat tief Option: Mit Band	32	
3:48	C / Oh	4x8	B Rotating Plate Twist & Press (langsam) Twist R Schulter zur L Seite Twist L Schulter zur R Seite Schiebe die Scheibe diagonal zur L Ecke und Lunge Wdh. zur anderen Seite	2 2 4 8	2x
4:04	Rep / Trouble	8x8	B ¹ Rotating Plate Twist & Press w. Leg Lift (langsam) Twist R Schulter zur L Seite Twist L Schulter zur R Seite Schiebe die Scheibe diagonal zur L Ecke, R Leg Lift Wdh. zur anderen Seite	2 2 4 8	4x
4:34	Instr /	8x8	B ² Rotating Plate Twist & Press w. Leg Lift (schnell) Twist R Schulter zur L Seite Twist L Schulter zur R Seite Schiebe die Scheibe diagonal zur L Ecke, R Leg Lift Wdh. zur anderen Seite	1 1 2 4	8x

03. NATURAL BLUES 5:18 Minuten

TECHNIK & COACHING

WARUM

Die Fähigkeit, aus der Brustmitte heraus zu drehen, verbessert die Mobilität der Brustwirbelsäule und beugt so Schulterverletzungen vor. Beweglich im Bereich der Brustwirbelsäule zu sein, reduziert die Belastungen der Schulter, wenn wir uns nach hinten strecken.

COACHING

Du kannst die Single Leg Squat/Row-Bewegungen in diesem Track mit Scheibe oder mit Band absolvieren. Überlasse deinen Teilnehmern die Wahl.

Du hast viel Zeit zum Setup der Rows, bevor der Beat beginnt und du dich schnell bewegst. Konzentriere dich darauf, dich aus der Brustmitte heraus zu drehen. Spanne den Bauch an, um die Hüften bei den Rows zu stabilisieren. Hüften und Schultern bewegen sich dann als eine Einheit, wenn der Leg Lift hinzukommt.

Fordere deine Teilnehmer dazu heraus, die Ellbogen beim Row hochzuziehen, um die Arbeit in den Rotatoren des Rumpfes zu halten. Sie sollen den Core einsetzen, um die Superstar-Landung hinzulegen!

Der Rotating Plate Twist und Press ist eine Innovation. Auch hier starten wir langsam, um das Setup der Ausführung gut durchzuführen und dafür zu sorgen, dass, wenn das Tempo kommt, jeder erfolgreich arbeiten kann, und es kein Entkommen vor dem Brennen in der Körpermitte gibt!

SINGLE-LEG SQUAT & ROW IM

WECHSEL

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Kippe aus den Hüften vor, so dass die Nase vor den Fußspitzen ist. Bauch anspannen, damit Hüften und Schultern als Einheit öffnen

EBENE 1

- Halte die Brust aufrecht
- Kippe aus den Hüften vor, damit die Nase vor den Fußspitzen ist
- Bauch fest, um die Hüften nach vorn ausgerichtet zu halten
- Drehe dich aus der Brustmitte heraus (beim Row ohne Leg Lift)
- Ellbogen hochziehen und Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule ziehen (beim Row)
- Bauch fest, damit sich Hüften und Schultern als Einheit bewegen (beim Anheben des hinteren Beines und Öffnen der Hüften und Schultern)
- Knie in einer Linie mit der Fußmitte
- Blick drei Meter nach vorn

EBENE 2

- Superstar-Landung – Knie beugen und Punch
- Spüre was mit deinen Muskeln um die Taille herum passiert, wenn du den Ellbogen höher ziehst. Spürst du, wie diese Region und dein oberer Rücken härter arbeiten müssen?
- Core und die äußere Hüftmuskulatur arbeiten zusammen, um dir mehr Kontrolle zu geben
- Spüre die Power der Musik und lasse sie in die Bewegung einfließen
- Wenn du dich wackelig fühlst, aktiviere mehr Muskeln (Beine, Arme, Rücken), um dies zu verbessern; besonders bei der Landung





03. NATURAL BLUES 5:18 Minuten

TECHNIK & COACHING

ROTATING PLATE TWIST UND PRESS

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Rotiere aus der Brustmitte heraus. Die Hüften zeigen nach vorn

EBENE 1

- **Rotiere aus der Brustmitte heraus**
- **Die Hüften zeigen nach vorn**
- **Schiebe die Brust aufrecht**
- **Pushe die Scheibe in Richtung Ecke**
- Presse die Scheibe etwas über der Schulterhöhe
- Gewichtsverlagerung in die Beine, während du die Scheibe stößt
- Die Hüften zeigen nach vorn, damit du kontrolliert arbeiten kannst (bei den Leg Lifts)

EBENE 2

- Beuge die Knie stark, um die Scheibe in Richtung Ecke zu katapultieren
- Spürst du wie deine schrägen Bauchmuskeln dich drehen?
- Ziehe die Scheibe dicht zur Brust. Es ist, als ob sie dir jemand entreißen möchte

LEVEL

⇓ Für weniger Intensität, verwende das Band





04. KRAFT IM STEHEN 2

TRACK-FOKUS

Durch mein einnehmendes Coaching verstehen und genießen meine Teilnehmer die Innovation Hopping Pendulum in allen Leveln. Sie begrüßen zudem das Brennen in Gluteus und Hüften.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8	Setup Side Leg Lift & Squat-Kombi Beide Füße auf das Band, Handgriffe auf Hüfthöhe gekreuzt halten. Füße unter den Hüften	16	
0:09	Instr / (Drums)	2x8	A Side Leg Lift & Squat L&R (langsam) Side Leg Lift L L Fuß wieder zurück zur Startposition und Squat Wdh. R	2 2 4	2x
0:18	C / _ Come	4x8	A ¹ Side Leg Lift & Squat L&R (schnell) Side Leg Lift L L Fuß wieder zurück zur Startposition und Squat Wdh. R	1 1 2	8x
0:37	Instr / (Beat)	4x8	B Hopping Pendulum L&R L Bein schwingt zur Seite, stehe auf d. R Fuß R Bein schwingt zur Seite, stehe auf d. L Fuß	1 1	16x
0:55	C / _ Come	8x8	C Single-Leg Squat L&R Single-Leg Squat L. R Bein B zur Ecke 8x Single-Leg Squat R. L Bein B zur Ecke 8x	16 16	2x
1:31	Instr / (Trumpet)	2x8	A ¹ Side Leg Lift & Squat L&R (schnell)	4	4x
1:40	(Beat)	2x8	B Hopping Pendulum L&R	2	8x
1:50	C / _ Come	4x8	C Single-Leg Squat L&R	32	
2:08	Instr / (Trumpet)	2x8	Gluteus lockern. Hüften kreisen L, dann R	8	2x
2:18	Instr / (Drums)	2x8	A Side Leg Lift & Squat L&R (langsam)	8	2x
2:27	C / _ Come	4x8	A ¹ Side Leg Lift & Squat L&R (schnell)	4	8x
2:46	Instr / (Beat)	4x8	B Hopping Pendulum L&R	2	16x

04. TRUMPETS 3:06 Minuten

WARUM

Das Hopping Pendulum ist eine tolle Übung, um die Stabilisatoren in Hüfte und seitlichem Rumpf zu trainieren, sich schnell zusammenzuziehen. Diese Muskelgruppen sind erforderlich, unsere Ausrichtung zu kontrollieren, wenn wir Schritte tun; z.B. bei Laufbewegungen. Man bezeichnet dies auch als reaktives Stabilisatoren-Training.

COACHING

Frühzeitiges Pre-Cueing und Coaching des Timings und der Übergänge des Side Leg Lift/ Hopping Pendulum hilft deinen Teilnehmern dabei, der Choreografie erfolgreich zu folgen.

Das Setup erfolgt mit dem langsamen Side Leg Lift. Dann erhöhen wir das Tempo und steigern uns eventuell zum Hopping Pendulum, um ein effektives Stabilisatoren-Training zu absolvieren.

Coaching durch Ebene 2-Cues hilft deinen Teilnehmern dabei, die Intensität zu verändern. Wir schaffen dies durch einen nach innen oder außen gerichteten Fokus bei den Bewegungen. Diese Arten von Cues können die körperliche Performance erheblich beeinflussen.

Die optimale Anspannung des Gluteus ist für viele Menschen keine natürliche Bewegung mehr. Cues, wie: *“Der Fuß landet direkt unter der Beckenmitte“* liefern einen nach innen gerichteten Fokus (des einzusetzenden Körperteiles), während: *“Es ist wie ein Standbild: Bei jeder Landung, pushst du nach außen in Richtung Wand“* einen nach außen gerichteten Fokus bringt (die Energie geht aus dem Körper heraus).

Menschen lernen auf unterschiedliche Art und Weise. Mische deshalb deine Coaching-Cues, um für alle verschiedenen Lerntypen da zu sein.

Zuletzt, denke daran: Du kannst nicht alles coachen. Wähle dir einen Fokus, um allen Levels zu helfen und bleibe bei diesem Fokus. Wähle dann in der nächsten Woche einen anderen Fokus aus.

TECHNIK & COACHING

SIDE LEG LIFT AND SQUAT ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, damit die Hüften nach vorn zeigen

EBENE 1

- **Bleibe aufrecht**
- **Bauch fest, damit die Hüften nach vorn zeigen**
- **Po zurück und tief** beim Squat
- **Brust aufrecht**
- Stehe aufrecht

EBENE 2

- Sinke tiefer in die Beine, um die Oberschenkelmuskulatur anzufeuern
- Dies trainiert den Core auf tolle Art und Weise, wie man auf einem Bein stabilisieren kann





04. TRUMPETS 3:06 Minuten

TECHNIK & COACHING

HOPPING PENDULUM

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bleibe aufrecht. Der Fuß landet unter der Beckenmitte

EBENE 1

- Füße direkt unter den Hüften
- **Knie gebeugt bei der Landung**
- **Der Fuß landet unter der Beckenmitte**
- **Bleibe aufrecht**

EBENE 2

- Es ist wie ein Standbild: Bei jeder Landung aktivieren die Core-Muskeln sehr schnell

LEVEL

↴ Für weniger Intensität, bleibe beim Side Leg Lift und Squat (schnell)



SINGLE-LEG SQUAT

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Kippe aus den Hüften vor, so dass deine Nase vor der Fußspitze ist

EBENE 1

- **Kippe aus den Hüften vor, damit die Nase vor der Fußspitze ist**
- **Schiebe die Ferse zur hinteren Ecke** – um das Band am hinteren Fuß und Spannung im Gluteus zu halten
- **Halte die Brustmitte in einer Linie zwischen den großen Zehen**
- **Knie in einer Linie mit der Fußmitte**
- Leichter Tap mit dem hinteren Fuß

EBENE 2

- Spürst du, wie die Spannung im Gluteus größer wird? So werden wir stärker





05. CORE-KRAFT 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer verstehen, wie der Oblique Leg Drop ausgeführt wird und genießen es, ihren Bewegungsumfang herausfordernd zu gestalten.

MUSIK		ÜBUNG		CTS	WDH
0:00	V1 / Is she	4x8	Setup Oblique Leg Drop, Blick nach L, Rücklage, Beine vertikal, Arme nach außen, Handflächen nach oben Option: Knie gebeugt	32	
0:16	PC / Of staying	6x8	A Oblique Leg Drop F&B (langsam) Beine nach vorn senken, oberes Bein gebeugt, zurück zur Mitte Beine nach hinten senken, oberes Bein gebeugt, zurück zur Mitte	4 4 4 4	3x
0:41	PC / Wanted	2x8	Setup Side Hover Crunch L R Ellbogen unter der Schulter, R Knie gebeugt, Hüfte anheben, L Bein gestreckt, L Arm streckt O/H	16	
0:48	C / Know	4x8	B Side Hover Crunch L Crunch L Knie heran, L Arm streckt gerade in Richtung L Fuß Strecke L Arm und Bein	2 2	8x
1:04	V2 / Is she	2x8	Setup Oblique Leg Drop F&B	16	
1:12	That you	9x8	A ¹ Oblique Leg Drop F&B (schnell) Beine nach vorn senken, oberes Bein gebeugt, zurück zur Mitte Beine nach hinten senken, oberes Bein gebeugt, zurück zur Mitte	2 2 2 2	9x
1:48	PC / I wanna	1x8	Setup Side Hover Crunch	8	
1:52	C / Know	4x8	B Side Hover Crunch L	4	8x
2:09	Instr / Know	2x8	Setup Mountain Climber-Sequenz, Blick nach R. Komme in die Plank-Position, Hüften nach hinten schieben, auf Knien oder Fußspitzen	16	
2:16	PC / Body	4½x8	C Mountain Climber-Sequenz (langsam) F Knie zu F Ellbogen Zurück zur Plank F Knie zum B Ellbogen Zurück zur Plank F Knie zum F Ellbogen Zurück zur Plank Schiebe die Hüften B B Knie zum B Ellbogen Zurück zur Plank B Knie zum F Ellbogen Zurück zur Plank B Knie zum B Ellbogen Zurück zur Plank Schiebe die Hüften B Halten	2 2 2 2 2 2 4 2 2 2 2 2 2 4 4	



05. CORE-KRAFT 2

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
2:34	C / Know	4x8	C ¹ Mountain Climber-Sequenz (schnell) F Knie zum F Ellbogen F Knie zum B Ellbogen F Knie zum F Ellbogen Schiebe die Hüften B B Knie zum B Ellbogen B Knie zum F Ellbogen B Knie zum B Ellbogen Schiebe die Hüften B	2 2 2 2 2 2 2 2	2x
2:50	Rep / Know	5x8	C ² Mountain Climber-Sequenz mit Jump Jump F Knie zum F Ellbogen F Knie zum B Ellbogen F Knie zum F Ellbogen Schiebe die Hüften B Jump B Knie zum B Ellbogen B Knie zum F Ellbogen B Knie zum B Ellbogen Schiebe die Hüften B Halte die Plank Option: Mountain Climber-Sequenz (schnell)	2 2 2 2 2 2 2 2 8	2x
3:10	V3 / Is she	4x8	Setup Oblique Leg Drop, Blick nach R	32	
3:26	PC / Of staying	6x8	A Oblique Leg Drop F&B (langsam)	16	3x
3:50	PC / Wanted	2x8	Setup Side Hover Crunch R	16	
3:58	C / Know	4x8	B Side Hover Crunch R	4	8x
4:14	V4 / Is she	2x8	Setup Oblique Leg Drop F&B	16	
4:22	That you	9x8	A ¹ Oblique Leg Drop F&B (schnell)	8	9x
4:58	PC / Know	1x8	Setup Side Hover Crunch R	8	
5:02	C / Know	4x8	B Side Hover Crunch R Halten	4	8x



05. I WANNA KNOW 5:22 Minuten

WARUM

Die Oblique Leg Drops fordern unsere Obliquen und ihre Verbindung zu den Hüftabduktoren heraus. Diese Verbindung ist der wichtigste Stabilitätsmechanismus für das Becken und hilft uns dabei, Verletzungen in diesem Bereich zu verhindern.

COACHING

Übe diesen Track vorher körperlich, damit du alle Level (schwere und leichte) vorbildlich demonstrieren kannst. Passe deine Stimme der Intensität der Bewegungen an... Es ist ein harter Track!

Der Fokus des Oblique Leg Drop lautet: Ziehe das Knie kontinuierlich in Richtung Brust, um die Obliquen zu belasten und halte die Arbeit besser in der Brustwirbelsäule, als im unteren Rücken.

Diese Bewegung geht perfekt in den Side Hover Crunch über. Deine Hardcore-Teilnehmer können hier auf den auf den Fußspitzen arbeiten. Denke aber daran zu coachen, dass man auf ein Knie sinken kann, falls es Schwierigkeiten gibt. Habe Spaß mit dieser Bewegung!

Der Mountain Climber bringt uns ein neues Gefühl mit einem Sprung mit beiden Füßen. Dies intensiviert die Bauchspannung, damit der Rücken lang und gestreckt bleibt.

TECHNIK & COACHING

OBLIQUE LEG DROP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Verankere die Schultern am Boden

EBENE 1

- **Verankere die Schultern am Boden**
- Arme auf Schulterhöhe
- Knie gebeugt, oder gestreckt für mehr Widerstand
- Die Beine sinken auf 45 Grad nach vorn, dann nach hinten
- **Beuge beim Absenken das sich innen befindende Knie in Richtung Brust**
- Sinke so weit du kannst, ohne dass sich die Schultern vom Boden lösen

EBENE 2

- Ziehe die Knie kontinuierlich in Richtung Brust, um die Obliquen anzufeuern und die Arbeit in der Brustwirbelsäule zu halten, und nicht im unteren Rücken
- Spüre die Dehnung in den Muskeln der Taille und des Bauches, wenn das Bein sinkt. Spüre die Spannung in den Obliquen und den Innenschenkeln, um das Bein wieder nach oben zu ziehen
- Behalte das Gefühl des Anspannens und Ziehens bei





05. I WANNA KNOW 5:22 Minuten

TECHNIK & COACHING

SIDE HOVER CRUNCH

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Untere Hüfte angehoben. Hüften und Brust nach vorn ausgerichtet

EBENE 1

- Ellbogen unter der Schulter
- Unteres Knie gebeugt
- Oberes Bein gestreckt, Arm gestreckt über Kopf
- **Hüften und Brust nach vorn ausgerichtet**
- **Untere Hüfte angehoben**
- Presse den Unterarm in den Boden, um die Schulter zu unterstützen

EBENE 2

- Presse Knie und Ellbogen in den Boden, um die Obliquen anzufeuern

LEVEL

↑Für mehr Intensität, beide Beine strecken



MOUNTAIN CLIMBER-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Rücken lang und gestreckt

EBENE 1

- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauchmuskeln fest**
- **Schultern zum Boden ausgerichtet**

EBENE 2

- Die Hinzunahme des Jumps intensiviert die Bauchspannung bei der Landung

LEVEL

↓Für weniger Intensität, auf den Knien

↑Für mehr Intensität, füge den Jump hinzu

↓Für weniger Intensität, bleibe bei der schnellen Mountain Climber-Sequenz





06. CORE-KRAFT 3

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer verstehen, welche Muskeln sie trainieren und welche tollen Resultate sie durch diese Art von Training erzielen können.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4½x8	Setup Resisted Punch & Circle-Sequenz mit Band oder Scheibe. Teile das Band, lege es vor dir ab. R Hand auf der Bandmitte, Knie unter den Hüften. R Bein strecken, Zehen am Boden oder Bein anheben. Handgriff in L Hand, L Ellbogen an den Rippen Option: Mit Scheibe	36	
0:21	V1 / Full of	8x8	A Resisted Punch & Circle-Sequenz L L Arm streckt vor L Ellbogen zu den Rippen L Arm vor strecken und Halbkreis zurück nach hinten und zurück zur Startposition Beachte: Hinteres Knie beugen und Arme in Wide Row-Position bei den letzten 4cts	2 2 4	8x
0:58	C / Carrying	4x8	B Scorpion & Pulse Row L Pulse Row	2	16x
1:17	V2 / Girlfriend	2x8	Setup Resisted Punch & Circle-Sequenz R	16	
1:27	Give	6x8	A Resisted Punch & Circle-Sequenz R	8	6x
1:55	C / Carrying	4x8	B Scorpion Pulse & Row R	2	16x
2:14	Br / Another	2x8	Setup Back Extension mit Arm-Sequenz. Blick nach vorn, Bauchlage, Arme vorn, Daumen hoch, Rumpf anheben, Füße schließen	16	
2:23	_ Dance	10x8	C Back Extension mit Arme-Sequenz Ziehe die Arme zurück Strecke die Arme vor Ziehe die Arme zurück, dann weiter Armkreis nach vorn	2 2 4	10x
3:11	Instr / _ Haha	1½x8	Setup Parachute. Eine Hand auf der anderen, Stirn auf den Händen. Fersen schließen, Knie nach außen	12	
3:18	_ Haha	2½x8	D Parachute Knie anheben Nach unten lösen	2 2	5x
3:29	Outro / _ Haha	4x8	C+D Parachute & Back Extension mit Armen-Sequenz	8	4x
3:48	(Fade)	2x8	Halten, Bauchlage. Kindspose	16	

06. FRONTIN' 3:57 Minuten

WARUM

Das Anspannen des Pos bei Übungen in Bauchlage schützt die Lendenwirbelsäule vor einer Überstreckung. Der Gluteus kippt das Becken, dies beugt die Lendenwirbelsäule und reduziert die Streckung, wenn wir vom Boden abheben.

COACHING

Der Track startet in der Pointer-Position. Als Option können wir mit Band, Scheibe oder mit dem Körpergewicht arbeiten.

Übe die Bewegung mit beiden Equipments, damit du den Unterschied im Gefühl der Übung kennst. Diese Unterschiede bilden dann die Coaching-Cues und den unterschiedlichen Fokus.

Eine feste Bauchspannung ist der Schlüssel, um den Rumpf stabil und das Becken ruhig zu halten. Back Extensions verbessern die Kontrolle der Schulterblätter – eine wichtige Komponente, um die Schulterstabilität zu verbessern. Zudem verbessern sie die Haltung. Dadurch fühlen wir uns stärker und sehen auch so aus.

Coache alle Level mit den Fingern unten oder über dem Boden, damit auch alle involviert sind. Der Erfolgsschlüssel lautet: Kenne deine Teilnehmer und ihre Ziele, damit du sie motivieren und sie erfolgreich machen kannst!

TECHNIK & COACHING

RESISTED PUNCH & CIRCLE-SEQUENZ ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, damit Hüften und Schultern zum Boden ausgerichtet bleiben

EBENE 1

- **Bauch fest, um Hüften und Schultern zum Boden ausgerichtet zu halten**
- Strecke das Bein über dem Boden, oder Zehen unten, Ellbogen zu den Rippen, punche vor und zurück, großer Kreis, herum und zurück heran
- Zielzone der Handgriffe ist leicht unter Schulterhöhe
- Halte die Spannung im Band

EBENE 2

- Arbeite tief in die Muskulatur der hinteren Schultern und des Rückens hinein

LEVEL

⇓ Für weniger Intensität, Zehen am Boden



PARACHUTE / MIT ARMEN-SEQUENZ ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen

EBENE 1

- Knie beugen
- Fersen zusammen
- **Po anspannen**
- Spreize deine Flügel

SCORPION & PULSE ROW ZENTRALER COACHING-FOKUS

Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen

EBENE 1

- Hinteres Knie beugen
- Das Knie bleibt fest
- **Knie bis leicht unter Hüfthöhe anheben**
- Die Fingerknöchel zeigen nach vorn
- Hebe die Ellbogen nach oben an
- **Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen**

EBENE 2

- Ziehe den Ellbogen so hoch du kannst, solange du die Kontrolle dabei bewahren kannst
- Drücke die entgegengesetzte Hand fest in den Boden, um die Schultern zu stabilisieren
- Wir trainieren in dieser Position Hamstrings und Gluteus

LEVEL

⇓ Für weniger Intensität, Zehen am Boden



BACK EXTENSION MIT ARMEN-SEQUENZ ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen

EBENE 1

- Bauchlage
- Füße zusammen
- **Po anspannen, um die Wirbelsäule zu unterstützen**
- **Ziehe die Schulterblätter zusammen**
- Arme nach vorn
- **Kinn einziehen**
- Arme vor, zurück und weiter Kreis

EBENE 2

- Wenn du den weiten Kreis ausführst, halte die Daumen oben, oder gleite mit den Fingern zurück und ziehe mit den Händen einen Kreis





BONUS 01. WARMUP

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer nehmen Verbindung mit der Musik auf und spüren in Vorbereitung auf das Warmup die Verbindung zwischen Muskulatur und ihrem Geist.

	<i>Musik</i>		<i>Übung</i>			<i>WDH</i>
0:00	<i>Intro / Lately</i>	2x8	Setup Double Leg Lift. Hände unter den unteren Rücken, Blick nach L			16
0:10	<i>V1 / Comes</i>	4x8	A Double Leg Lift 2/2			8 4x
0:28	<i>C / Only</i>	4x8	B Triple Pulse C-Crunch			8 4x
0:48	<i>Instr /</i>	4x8	C Single-Leg Oblique Twist Pulse F&B			
			7x Oblique Twist Pulse F			14
			Zurück zur Startposition			2
			7x Oblique Twist Pulse B			14
			Zurück zur Startposition			2
1:07	<i>V2 / Falls</i>	4x8	A Double Leg Lift 2/2			8 4x
1:26	<i>C / Only</i>	4x8	B Triple Pulse C-Crunch			8 4x
1:46	<i>Instr /</i>	4x8	C Single-Leg Oblique Twist Pulse F&B			32
2:05	<i>Br / Go</i>	2x8	Setup Hip Bridge			16
2:14	Go	2x8	D Hip Bridge Pulse			2 8x
2:24	<i>PC / Lately</i>	8x8	D ¹ Single-Leg Hip Bridge Pulse F&B			
			7x Single-Leg Hip Bridge Pulse F			14
			Sinke und wechsle die Beine			2
			7x Single-Leg Hip Bridge Pulse B			14
			Sinke und wechsle die Beine			2 2x
3:02	<i>Instr /</i>	4x8	C Single-Leg Oblique Twist Pulse F&B			32
3:21	<i>Outro / Go</i>	2x8	B Triple Pulse C-Crunch			8 2x



BONUS

01. HAPPIER 3:39 Minuten

COACHING

Dein Fokus lautet: Bringe deine Teilnehmer direkt in die korrekte Position. Sie sollten in der ersten Runde Druck auf ihren Fingerspitzen spüren. Auch in Runde 2 prüfen wir erneut die Rückenposition.

Die magische Zahl des Tracks lautet: Sieben. 7 Oblique Twists und 7 Single-Leg Hip Bridges.

Nutze die 7 Wiederholungen, damit du genug Zeit hast, um die Übergänge von einer Bewegung in die nächste clever zu gestalten. Coache in diesem Rhythmus und lasse deine Teilnehmer erfolgreich trainieren.

Der Song ist fröhlich. Lasse die Lyrics wirken und bereite die Bühne für ein fantastisches Workout vor.

TECHNIK & COACHING

DOUBLE LEG LIFT

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch anspannen, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu pressen

EBENE 1

- Hände unter den unteren Rücken platzieren
- Schultern entspannt
- Füße hüftbreit
- **Bauch leicht einziehen und anspannen, um den unteren Rücken konstant in Richtung Boden zu pressen**
- Beide Beine anheben, hoch; beide Beine senken, tief

EBENE 2

- Aktiviere den Core und presse den Rücken fester nach unten, um die Arbeit im unteren Rücken zu spüren

SINGLE-LEG OBLIQUE TWIST PULSE

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Schulter hoch und herüber

EBENE 1

- Drehe aus der Brustmitte heraus
- **Bauch fest**
- **Schultern hoch und herüber**

EBENE 2

- Kleine Pulses, bleibe in der oberen Range

SINGLE-LEG HIP BRIDGE

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen und halte die Hüften zum Boden ausgerichtet

EBENE 1

- Treibe das Knie direkt nach oben
- **Po anspannen und halte die Hüften zum Boden ausgerichtet**
- Presse die Armrückseiten und die Schultern in den Boden



TRIPLE PULSE C-CRUNCH

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch anspannen, um den unteren Rücken dicht in Richtung Boden zu halten (wenn du die Beine senkst)

EBENE 1

- Crunche hoch, pulsiere dreimal
- Fingerspitzen strecken zum Fußgelenk
- Knie über den Hüften
- **Beim Crunch Rippen in Richtung Hüften**
- **Kinn einziehen**
- **Kontrolliere den Weg herunter, wenn du die Beine senkst**

EBENE 2

- Höre in deinen Körper hinein – die Intensität steigt, wenn du die Beine senkst. Halte deshalb die Bauchmuskulatur angespannt
- Die oberen und unteren Bauchmuskeln werden gemeinsam angefeuert, um uns aufzuwärmen



**BONUS****02. CORE-KRAFT 1****TRACK-FOKUS**

Meine Teilnehmer spüren die Herausforderung der Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und mit den langen Hebeln, um einen starken Core aufzubauen.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	<i>Intro /</i>	4x8		Setup Plank auf den Knien, Blick nach L	32	
0:12	<i>Instr / (Piano)</i>	12x8	A	Plank & Leg Lift-Kombi F&B Knie anheben Vorderes Bein anheben Vorderes Bein senken Knie zum Boden Wiederhole mit dem hinteren Bein Option: Auf den Knien	2 2 2 2 8	6x
0:47	<i>Br / Old</i>	2x8		Setup Crunch mit Leg Drop im Wechsel, Blick nach R Rücklage, Arme weit und Füße vertikal	16	
0:54	<i>C / Green</i>	10x8	B	Crunch mit Leg Drop im Wechsel-Sequenz Crunch hoch, Arme vertikal, Handfl. zueinander Arme zur Seite senken, vorderes Bein senken, hinteres Knie beugen Crunch hoch, Arme vertikal, Handfl. zueinander Arme zur Seite senken, hinteres Bein senken, vorderes Knie beugen	4 4 4 4	5x
1:23	<i>Br / Old</i>	2x8		Setup Hover, auf Knien oder Zehen	16	
1:29	<i>C / Green</i>	10x8	A ¹	Hover & Leg Lift-Kombi F&B	16	5x
1:59	<i>Br / Old</i>	2x8		Setup Crunch mit Leg Drop im Wechsel	16	
2:05	<i>QC / Green</i>	4x8	B	Crunch mit Leg Drop im Wechsel-Sequenz	16	2x
2:17	<i>C / Green</i>	10x8	B ¹	Double Pulse Crunch mit Leg Drop im Wechsel-Sequenz Double Pulse Crunch, Arme vertikal, Handflächen zueinander Arme zur Seite senken, vorderes Bein senken, hinteres Knie beugen Double Pulse Crunch, Arme vertikal, Handflächen zueinander Arme zur Seite senken, hinteres Bein senken, vorderes Knie beugen	4 4 4 4	5x
2:47	<i>C / (B up)</i>	10x8	B ²	Crunch mit Double Leg Drop Crunch, Arme vertikal, Handflächen zueinander Beide Beine senken Option: Knie beugen und Toe-Tap	4 4	10x
3:16	<i>Br / Old</i>	4x8		Setup Plank oder Hover	32	
3:28	<i>C / Green</i>	22x8	A or A ¹	Plank/Hover & Leg Lift-Kombi F&B	16	11x
4:34	<i>Outro / Old</i>	2x8		Halte Plank/Hover	16	

BONUS

02. FLOWER 4:42 Minuten

WARUM

Ein Knie in Richtung Brust zu ziehen, während das andere Bein zum Boden sinkt, hilft dabei, die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Das ermöglicht uns, mit Speed zu arbeiten und einen größeren Bewegungsradius sicher auszuführen.

COACHING

Die Crunch mit Leg Drop-Sequenz wird auch deine Hardcore-Teilnehmer herausfordern. Achte darauf, wer in deiner Class ist und biete die verschiedenen Level an, damit jeder das bekommt, was er benötigt. Nimm dir Zeit für Ebene 2-Cues, die erklären, wie man die Ausführung verbessern und die Intensität steigern kann, indem man die Bewegungen präzise ausführt.

Arbeite mit kraftvollen Visuals, um den Fokus lebendig zu machen und verkaufe den Nutzen dieses Trainings. Wenn wir den Plank/Hover ausführen, setzen wir die Muskelschlingen ein, die die oberen und unteren Gliedmaßen miteinander verbinden. Das verbessert unsere funktionelle Kraft.

TECHNIK & COACHING

PLANK & LEG LIFT-KOMBI

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Rücken lang und gestreckt. Bauch fest

EBENE 1

- Hände unter den Schultern
- Knie hüftbreit
- Ferse nur leicht über Hüfthöhe anheben
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Bauch angespannt**
- **Das Becken bleibt ausgerichtet zum Boden, wenn das Bein anhebt**

EBENE 2

- Gluteus anspannen und Bauchmuskeln fester aktivieren, wenn die Erschöpfung eintritt, um die Unterstützung durch den Core zu maximieren



LEVEL

⇩ Für weniger Intensität, auf den Knien



CRUNCH MIT LEG DROP IM WECHSEL-SEQUENZ / DOUBLE LEG DROP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Rippen in Richtung Hüften und Bauch fest, um den unteren Rücken nachhaltig dicht in Richtung Boden zu pressen

EBENE 1

- Arme weit
- Füße vertikal
- **Rippen zu den Hüften pressen** (beim Crunch)
- **Bauch fest, um den unteren Rücken dicht in Richtung Boden zu halten** (beim Strecken)
- **Kinn einziehen** (beim Crunch)
- Steißbein anheben beim Crunch

EBENE 2

- Mit Pulse für mehr Herausforderung
- Der Pulse überlädt die obere Range
- Kraftvoll und stark im Core
- Du willst, dass es brennt, weil das deinen Core stärker macht

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität, Knie beugen und Toe-Tap



HOVER & LEG LIFT-KOMBI

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest. Becken bleibt zum Boden ausgerichtet

EBENE 1

- **Bauch fest, um den unteren Rücken zu unterstützen**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **Das Becken bleibt zum Boden ausgerichtet**

EBENE 2

- Für mehr Intensität, presse die Unterarme fest in den Boden, spanne die Oberschenkel und den Po an. Alle Muskeln brennen

LEVEL

⇩ Für weniger Intensität, auf den Knien





BONUS Workout for Water

06. CORE-KRAFT 3

Dies ist unser "Workout for Water"-Track. Betone dies und habe Spaß damit. Es ist eine Chance für unseren Tribe, die Welt für Tausende Kinder in Äthiopien zu verändern.

Sei dabei: <https://www.workoutforwater.org/>

TRACK-FOKUS

Durch mein klares Setup und meine Cues spüren meine Teilnehmer das Kraft- und Mobility-Training in der hinteren Muskelkette.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8	Setup Cobra mit Band oder Scheibe. Step in das Band, Füße unter den Hüften. Kippe aus den Hüften vor, Arme zurück, Handflächen nach unten	16	
0:07	Instr /	9x8	Cobra Hoch Halber Weg tief Hoch Komplett herunter	2 2 2 2	9x
0:40	V1 / Heads up	8x8	A L-Row	8	8x
1:09	C / Up	8x8	A ¹ Row & L-Row-Sequenz 4x Pulse Row L-Row	8 8	4x
1:38	V2 / Heads up	4x8	Setup Aeroplane. Bauchlage, Blick vorn, Arme nach außen, Daumen hoch, Brust raus	32	
1:53	PC / Time for	4x8	B Aeroplane Aeroplane L, R Bein anheben Zurück zur Mitte Aeroplane R, L Bein anheben Zurück zur Mitte	4 4 4 4	2x
2:07	C / Up	8x8	B ¹ Aeroplane & Leg Lift-Sequenz Pulse 4x Aeroplane L, R Bein anheben Zurück zur Mitte Pulse 4x Aeroplane R, L Bein anheben Zurück zur Mitte	8 4 4 8 4 4	2x
2:36	Br / Let's	4x8	Setup Single Leg Hip Bridge, Blick nach L	32	
2:51	QC / Up	4x8	C Single-Leg Hip Bridge im Wechsel 2/2 Vorderes Knie anheben Senken und Beinwechsel Hinteres Knie anheben Senken und Beinwechsel	4 4 4 4	2x
3:05	C / Up	6½x8	C ¹ Single-Leg Hip Bridge im Wechsel Vorderes Knie anheben Senken und Beinwechsel Hinteres Knie anheben Senken und Beinwechsel	2 2 2 2	6½x



BONUS Workout for Water

06. HEADS UP 3:31 Minuten

WARUM

Aus den Hüften nach vorn zu kippen, isoliert die Bewegung im Hüftgelenk und hält die Lendenwirbelsäule neutral. Das lehrt uns, Bewegungen zu kontrollieren, wenn wir uns nach vorn oder zum Boden beugen. So schützen wir die Lendenwirbelsäule vor Verletzungen.

COACHING

In diesem Track verwenden wir das Smartband und zwei gleichschwere Scheiben.

Cobra-Kombi: Coache den Rhythmus *hoch, halber Weg tief, hoch*. Halte die Spannung im Band, um die hinteren Deltamuskeln und die Rückenmitte anzufeuern. Das Gefühl lautet: Lang und stark.

L Row: Du kannst die Ellbogen so hoch und weit wie möglich anheben. Der Fokus lautet: Halte die Brust dabei aufrecht und die Schultern bleiben ausgerichtet zum Boden.

Den letzten Move kennen wir bereits aus Track 1: Die Single-Leg Hip Bridge im Wechsel. Löse die Anspannung des Gluteus am Boden komplett und treibe dann Hüften und Knie direkt nach oben. Das richtet den Fokus darauf, wie man den Gluteus anspannt und bringt uns Kraft und Power. Das brauchen wir für unseren Alltag.

TECHNIK & COACHING

COBRA / ROW & L-ROW-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

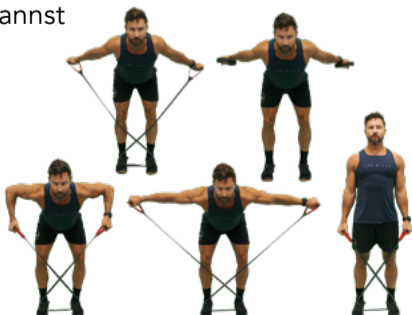
Kippe aus den Hüften vor. Ziehe die Schulterblätter zusammen

EBENE 1

- Hoch, halber Weg, hoch und tief (Cobra)
- **Kippe aus den Hüften vor**
- Nase vor den Fußspitzen
- **Ziehe die Schulterblätter zusammen**
- **Brust aufrecht**
- **Bauch fest**

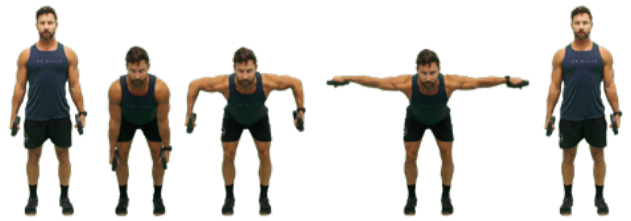
EBENE 2

- Mache die Arme lang nach hinten und ziehe die Schulterblätter fest zueinander, um den Einsatz der Rückenmuskulatur zu maximieren (Cobra)
- Ellbogen weit und so hoch du kannst, solange du die Brust aufrecht und die Schultern stabil halten kannst



CXWORX 35

L-ROW-SEQUENZ MIT PLATE



AEROPLANE / AEROPLANE & LEG LIFT-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Drehe aus der Brustmitte heraus

EBENE 1

- **Po anspannen, um die Wirbelsäule zu unterstützen**
- **Der Bauchnabel zeigt zum Boden**
- **Drehe aus der Brustmitte heraus**

EBENE 2

- Das ist für die Challenger unter euch: Der Blick folgt der Drehung



SINGLE-LEG HIP BRIDGE IM WECHSEL

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Gluteus anspannen, um die Hüften anzuheben

EBENE 1

- **Halte das Becken zum Boden ausgerichtet**
- **Po fest anspannen**
- Setze den Gluteus ein, um die Hüften nach oben zu treiben
- Treibe das Knie direkt nach oben

EBENE 2

- Der Gluteus ist das Powerhaus unseres Körpers. Presse die entgegengesetzte Ferse in den Boden und spüre die gesamte Kraft beim Hochpressen der Hüfte mit dieser Schubkraft



© Les Mills International Ltd 2019



WIR SIND DER LES MILLS

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

Furchtlos inspirieren wir andere dazu, ihr wahres Potential 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 und Planeten vereint.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und respektieren die Rechte und die Freiheit eines Jeden.

Wenn wir Presenter, Musik und Bewegungsmuster auswählen, sind wir uns der unterschiedlichen kulturellen Standards bezüglich Kleidung & Musik bewusst.

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. Wenn möglich, versuchen wir stets einen Alternativ-Track (am Ende der Trackliste) bereit zu stellen.

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

Wir wollen lebensverändernde Fitnesserlebnisse erschaffen - jedes Mal und überall.

