

LesMILLS



facebook.com/lesmills



@lesmills



@lesmillstube

25% DISCOUNT

REEBOKONE.COM



**PRESENTER AUS
NEUSEELAND**

**LesMILLS
BODYVIVE 3.1**

RELEASE **42**

FEATURES:
BODYVIVE 3.1 CLASS-STRUKTUR
BORN TO MOVE: NEUE STUDIE
WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND
ZUM LES MILLS TUBE

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-Präsentationen, 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.

BLAH BE LOUD AND HEARD

Sage uns, was du von dieser Release hältst, auf lesmills.com/BLAH

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

INHALT

BODYVIVE 3.1 CLASS-STRUKTUR
BORN TO MOVE: NEUE STUDIE
WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND ZUM LES MILLS TUBE

	TRACK	KÜNSTLER	
1	WARMUP Beautiful Day © 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Bono, Hewson, Clayton, Muller, Evans	Summer Of '89	4:54
2	CARDIO 1 Turbulence (Radio Edit) © 2011 Mixmash, under exclusive license to Hüssle Recordings, a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. Written by: Scheppinger, Aoki, Smith	Steve Aoki & Laidback Luke feat. Lil Jon	5:18
3	CARDIO 2 Shake It © 2007 Columbia Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Cyrus, Musso, Healy, Improgo	Metro Station	2:49
	Shake It © 2007 Columbia Records, a division of Sony Music Entertainment. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: Cyrus, Musso, Healy, Improgo	Metro Station	1:43
4	CARDIO 3 Paradise © 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Martin, Berryman, Buckland, Champion, Eno	Avant Guarded	5:51
5	PEAK CARDIO I Kissed A Girl (Jason Nevins Funkrokr Extended Mix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Hudson, Gottwald, Dennis, Sandberg	Katy Perry	3:31
	I Kissed A Girl (Jason Nevins Funkrokr Extended Mix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Hudson, Gottwald, Dennis, Sandberg	Katy Perry	1:20
6	INTEGRIERTE KRAFT Alive (Cash Cash & Kalkutta Remix) © 2012 Krewella Music LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: J. Yousaf, Y. Yousaf, Trindi, Lim, Udell	Krewella	1:34
	Alive (Cash Cash & Kalkutta Remix) © 2012 Krewella Music LLC. Under license from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony Music Entertainment. Written by: J. Yousaf, Y. Yousaf, Trindi, Lim, Udell	Krewella	3:07
7	CORE-KRAFT HÜFTEN Bang Bang Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Maraj, Sandberg, Goransson, Kotecha	Jessie J, Ariana Grande & Nicki Minaj	1:38
	Bang Bang Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Maraj, Sandberg, Goransson, Kotecha	Jessie J, Ariana Grande & Nicki Minaj	3:08
8	CORE-KRAFT BAUCH-MUSKELN Do It Right (Club Mix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Maida, Solveig	Martin Solveig feat. Tkay Maida	3:19
	Do It Right (Club Mix) Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Maida, Solveig	Martin Solveig feat. Tkay Maida	1:47
9	AKTIVE ERHOLUNG True Colors Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Zaslavski	Zedd	3:48
BONUS 1	OBERKÖRPER KRAFT Good Times © 1987 Atlantic Recording. Produced Under License From Warner Music UK Limited. Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Vandenberg, Young	INXS with Jimmy Barnes	1:46
	Good Times © 1987 Atlantic Recording. Produced Under License From Warner Music UK Limited. Courtesy of the Universal Music Group. Written by: Vandenberg, Young	INXS with Jimmy Barnes	3:14
BONUS 2	CORE-KRAFT RÜCKEN Rolling In The Deep © 2017 Les Mills Music Licensing Ltd. Written by: Epworth, Adkins	Love Letters In April	5:03

BODYVIVE 3.1 / 42 EXPRESS-FORMATE

30-MINUTE (OPTION 1)

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

GESAMTZEIT: 29:14 Min.

30-MINUTE (OPTION 2)

Track 1 Warmup
Track 3 Cardio 2
Track 5 Peak Cardio
Track 6 Integrierte Kraft
Track 7 Core-Kraft – Hüften
Track 8 Core-Kraft – Bauch

GESAMTZEIT: 28:50 Min.

BEACHT: Die 30- und 55-Minuten-Class-Formate sind an diese Release angepasst worden. Wenn du zukünftig verschiedene Releases mischst, benutze bitte die Standard-Express-Formate im Bereich "Instruktor Unterrichtst-Tipps" auf www.lesmills.com

55 MINUTEN-FORMAT

Track 1 Warmup
Track 2 Cardio 1
Track 3 Cardio 2
Track 4 Cardio 3
Track 5 Peak Cardio
Track 6 Integrierte Kraft
Bonus 1 Oberkörper Kraft
Track 7 Core-Kraft – Hüften
Track 8 Core-Kraft – Bauch
Bonus 2 Core-Kraft – Rücken
Track 9 Aktive Erholung

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

CREDITS

Choreography and Music – Susan Trainor
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Kylie Gates
Program Coach – Susan Trainor
Program Planner – Ngawhatuhua Arahang-Doyle
Head Trainer – Maureen Baker
Technical Consultant – Andrew Newmarch


BESONDERER DANK: Mikey und Nats

CHECK OUT:

BODYVIVE VITALS Glossar am Ende dieses Booklets. Dort wirst du Technik- und Pflicht-Cues für bekannte Übungen finden!

DENKE AN DEINE OPTIONEN! UNTERRICHTE FÜR DIE TEILNEHMER IN DEINER CLASS. WENN SIE EINFACHE OPTIONEN BRAUCHEN, BLEIBE DABEI. WOLLEN SIE MEHR, LASSEN SIE ES DICH WISSEN

SCHLÜSSEL

B up Aufbau	Min. Minuten	Wdh. Xx Führe die Sequenz/Übung x-Mal aus
Br Bridge (Hinführung z. Chorus)	O/H Über Kopf	ROM Range of Motion; Bewegungsumfang
C Chorus (Refrain)	OTS Auf der Stelle	R Rechts
QC Stiller Chorus	Outro Musikausklang	V Vers, Strophe
ct / cts Musik-Counts	PC Vor-Chorus	RA Running-Arme
F & B Vorwärts & rückwärts	Ref Refrain (wiederkehrende Phrase oder Songzeilen)	↓ Leichtere Option
Instr Instrumental	Wdh. Reprise (sich wiederholender Teil des Chorus)	↑ Fortgeschrittene Option
HOH Hände an die Hüften	m. mit	 Preview
Intro Einleitung		
L Links		

Das Kleingedruckte

Das Les Mills-Lehrmaterial (CDs, DVDs und Choreografie-Notizen) sind einzigartige, wertvolle Quellen, die dir als Les Mills-zertifizierten 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.

BODYVIVE 3.1 / 42

BODYVIVE 3.1 / 42



Von L-R: Nats Levi, James Haru, Mandi Jones, Susan Trainor

Bist du bereit, deinen Core "einzuschalten", deine Kraft herauszufordern und deine Herzfrequenz hochzutreiben? BODYVIVE 42 ist dafür gemacht, dir bei allen drei Punkten zu helfen – mit großartiger Musik, zu der du trainierst.

Stürze dich in das Warmup mit *Beautiful Day* und springe dann mit den Beinen in eine turbulente Achterbahnfahrt in Track 2. Du kannst *Shake It* in Track 3, um deinen Beinen eine Pause zu gönnen und die Herzfrequenz hochzupushen, bevor wir im *Paradise* wieder zu den Lungen und Squats aus Track 2 zurückkommen.

Single Leg-Training richtet den Fokus auf Track 5 und 7, wo du Kraft und Cardiofitness mit einem *Bang* trainierst!

Wir haben eine neue Bewegung, den Atlas Lift, der mit Rotation arbeitet, um die schrägen Bauchmuskeln zu kräftigen; dann, wenn das nicht reicht, machen wir zu *Do It Right* im Bauch-Track mit Oblique Leg Extensions alles richtig.

Es gibt zwei fantastische und spaßige Bonustracks für die Fans der 55 Minuten-Version, und du wirst, obwohl du deinen ganzen Körper von Kopf bis Fuß trainiert hast, spüren, wie die Dehnung am Ende der Class dir ein Gefühl von Erholung schenkt und du fit und bereit für deinen Alltag bist.

Mein wundervolles Team und ich haben es genossen, dieses Workout für euch zu kreieren. Viel Spaß!

BODYVIVE 3.1 Presenter

Susan Trainor (Neuseeland) ist Program Director für BODYVIVE 3.1 und Co-Program Director für CXWORX. In der Vergangenheit hat sie für einige der führenden Dance-Companies in Neuseeland und Australien getanzt und unterrichtet. Sie wohnt in Auckland.

Nats Levi (Neuseeland) ist Instruktor und Trainer für BODYVIVE 3.1 und BODYPUMP. LES MILLS GRIT Series Coach und Trainer, außerdem Instruktor für BODYBALANCE, CXWORX und RPM. Sie ist der Personal Training Manager im Les Mills Britomart Studio und wurde 2014 zum New Zealand's Group Fitness Instructor of the Year ernannt.

James Haru (Neuseeland) ist BODYVIVE 3.1, BODYATTACK und BODYPUMP Instruktor, LES MILLS GRIT Series Coach und ein Personal Trainer. Er wohnt in Auckland.

Mandi Jones (Neuseeland) ist Instruktor für BODYVIVE 3.1, BODYATTACK, BODYBALANCE, BODYJAM, BODYPUMP, BODYSTEP, CXWORX, RPM und SH'BAM. Außerdem ist sie ein LES MILLS GRIT Series Coach. Sie arbeitet auch als Personal Trainer und wohnt in Lower Hutt.

© All rights reserved. No part of these notes may be used, stored or reproduced in any form or by any means without prior written permission from Les Mills International Limited. Requests and enquiries concerning reproduction and rights should be addressed to Les Mills International Limited, 22 Centre Street, Freemans Bay, Auckland, New Zealand, PO Box 91137, Victoria Street West, Auckland 1142. Telephone +64 (9) 366-9900.

© Les Mills International Ltd 2017

BODYVIVE 3.1

CLASS-STRUKTUR

WIR WOLLTEN DAS 45 MINUTEN-FORMAT VON BODYVIVE 3.1 ABBILDEN UND DARUM WIRST DU DIE FOLGENDEN INNOVATIONEN IN DEINEM CHOREOGRAFIE-HEFT FINDEN:

45 MINUTEN-STRUKTUR

- Die Reihenfolge der Notizen und Musik-Trackliste passen nun zum 45 Minuten-Crosstraining-Format, wie es auf der DVD zu sehen ist
- 45 Minuten-Format = Track 1 – 9
- Drücke einfach auf "play" und los gehts!

55 MINUTEN-STRUKTUR

- Wenn du das 55 Minuten-Format unterrichtest, solltest du die **2 BONUS-Tracks** am Ende der Release mit unterrichten
- Füge diese Tracks in deine Playlist entsprechend der 55 Minuten-Struktur ein (wie am Anfang des Hefts zu finden)
- Das wird immer gleich sein:
BONUS 1 – OBERKÖRPER-KRAFT
BONUS 2 – CORE-KRAFT – RÜCKEN
- Wir gehen nun direkt von Peak Cardio zur Integrierten Kraft. Die Bonus-Tracks sind länger, um die Zeit aufzuholen, und die Aktive Erholung ist der letzte Track dieses Formats

COACHING BODYVIVE 3.1 IST SOGAR EINFACHER GEWORDEN!

- Du findest die neue **EINSICHT**-Box auf der rechten Seite deiner Choreonotizen. Dort findest du eine Kurzbeschreibung des Tracks inklusive Einführung jeder neuen Bewegung, außerdem eine Zusammenfassung, für welchen Zweck die Choreografie konzipiert wurde (z. B. *die Herzfrequenz deiner Teilnehmer steigern*)
- Jede **neue Bewegung oder Sequenz** in der Release wird auf der rechten Seite erklärt. Das beinhaltet Technik-Cues und eine detaillierte Strukturierung, wie man die Ebenen coacht
- Die **UNTERRICHTS-TIPPS**-Box bietet dir Tipps und Tricks für das Coachen des Tracks. Genau hier findest du auch allgemeine Informationen zum Unterrichten der Choreografie, Dinge, auf die geachtet werden soll (z. B. *sei präzise hinsichtlich Körperteil und Richtung, wenn deine Teilnehmer dich nicht gut sehen können, weil sie in Rückenlage trainieren*)
- Wir haben endlich ein neues **BODYVIVE VITALS** Glossar am Ende des Hefts. Hier findest du alle Technik- und Pflicht-Cues für geläufige Übungen.

VIEL SPASS!

BORN TO MOVE: NEUE STUDIE

Wieviel hast du dich als Kind bewegt?
Wieviel bewegst du dich jetzt?
Gibt es da einen Zusammenhang?

Studien belegen, dass dein Aktivitätslevel als Kind beeinflusst, wie aktiv du als Erwachsener bist.¹

Aktivitätsrichtlinien für Kinder empfehlen, dass Kinder und Jugendliche pro Tag mindestens 60 Minuten moderat bis stark aktiv sein sollten². Statistiken zeigen auf, dass bei den meisten diese Maßgabe drastisch verfehlt wird. Ein US-Report fand heraus, dass nur 27% der High-School-Studenten diese Mindestanforderung erfüllen.³

Die entscheidende Frage lautet: WIE bekommen wir unsere Kinder dazu, sich mehr zu bewegen? Die Antwort: **Wir müssen sie dazu bringen sich selbst mehr bewegen zu wollen.**

LES MILLS BORN TO MOVE Classes wurden entwickelt, um Kinder zu motivieren und zu begeistern. Sie machen Spaß, stecken voller Action und sind sozial einnehmend. Die Begeisterung, neue Moves und frische Abläufe zu erleben plus der Spaß, Teil einer Gruppe zu sein, garantiert, dass bereits im frühen Alter eine Leidenschaft für Fitness wächst. Die Classes bieten leicht zu erlernende Übungen und Spiele zu altersgerechter Musik. Wir wissen, dass es funktioniert, aber **wir brauchten Beweise dafür.**

Eine Studie aus GB⁴ prüfte, ob BORN TO MOVE das Versprechen, die Einstellung der Kinder für Aktivität positiv zu beeinflussen, halten kann. In einer sechswöchigen Studie mit 10-11-jährigen Schülern wurde dies untersucht. Zwei Schulen dienten als Kontrollgruppe und führten wie bislang zwei reguläre Sportstunden pro Woche durch. Die beiden Testgruppe absolvierten hingegen stattdessen zwei BORN TO MOVE Classes pro Woche.

Die Wissenschaftler untersuchten, wie aktiv die Kinder während der Einheiten waren und wie sich die Motivation verglichen zu normalen

Sportstunden verhielt. Die Kinder beantworteten ebenfalls Fragen zum erlebten Spaß, zur Musik, zu den Lehrern und wie gut sie alles umsetzen konnten.

Die Ergebnisse bewiesen, dass BORN TO MOVE eine fantastische Lösung ist, um Kinder für Bewegung zu begeistern. Die Kinder in der BORN TO MOVE Gruppe absolvierten über den Tag in Summe **mehr moderate bis starke** Aktivität als die Kinder, die an den regulären Sportstunden teilnahmen. Und sie **verbrachten weniger Zeit im Sitzen**. Der Spaßfaktor während der BORN TO MOVE Class war signifikant höher als bei der Kontrollgruppe, was bedeutet, dass die **intrinsische Motivation** ebenfalls höher war.

Die heutigen Kinder verbringen wesentlich mehr Zeit vor einem Bildschirm und weniger Zeit mit körperlicher Aktivität. Fettleibigkeit hat sich in den letzten 30 Jahren bei Kindern mehr als verdoppelt und bei Jugendlichen sogar vervierfacht. Die fettleibigen Kinder von heute werden die fettleibigen Erwachsenen von morgen sein. Es wird immer wichtiger, für diese globale Epidemie eine Lösung zu finden. Kindern bereits frühzeitig eine Leidenschaft für Bewegung zu vermitteln, lässt sie lebenslang gesunde Gewohnheiten entwickeln. Wir wollen ihren Fokus weg von Bildschirmen und hin zu Aktivität bringen. Etwas zu finden, das sie einnimmt, ist der Schlüssel zum Erfolg. Wie die Studie beweist, ist BORN TO MOVE die perfekte Lösung, damit sich unsere Kinder mehr bewegen!

1. Childhood Physical Fitness Tests: Predictor of Adult Physical Activity Levels? Dennison, B.A., Straus, J.H.E., Mellits, D. & Charney, E. (1988). Pediatrics 82(3):324-330.
2. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans, Centers for Disease Control and Prevention.
3. 2009 Youth Risk Behavior Surveillance System, Centers for Disease Control and Prevention.
4. <http://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3550-7>.

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND ZUM LES MILLS TUBE

**DAS TUBE IST VIELSEITIG, EINFACH ZU BENUTZEN
UND KOSTEN-GÜNSTIG. ES SPRICHT VERSCHIEDENE
ALTERSGRUPPEN AN UND BIETET UNS DIE MÖGLICHKEIT,
EINFACHE ÜBUNGEN EFFEKTIV ZU MACHEN.**

DIE HAUPTPUNKTE ZUM THEMA TUBE-TRAINING SIND:

- Der Punkt des **MAXIMALEN WIDERSTANDES** ist beim Training mit dem Tube ein anderer als beim Training mit Freihanteln
- Das Tube erlaubt dir, **WIDERSTAND** zu Bewegungen hinzuzufügen, die in andere Richtungen gehen als einfach nur gerade nach unten, wie wir es aus Körper- oder Freihantel-Übungen kennen
- Es entsteht **KEIN SCHWUNG**, wenn du das Tube benutzt. Daher macht es schnelle Übungen und solche mit großem Bewegungsradius, z. B. Woodchops, oft sicherer
- Es gibt einige Grundregeln, die die Benutzung des Tubes sicher und effektiv machen

PUNKT DES MAXIMALEN WIDERSTANDES

Beim Bizeps Curl mit der Hantel haben wir in der Mitte des Curls einen kleinen Bereich maximalen Widerstandes.

Mit dem Tube schaffen wir eine Belastung an einem anderen Punkt, abhängig von der Zuglinie. Außerdem steigt die Belastung, während du den Bewegungsradius durchläufst.

WIDERSTAND & RICHTUNGEN

Das Tube zieht immer in die Richtung, an der es fixiert ist. Ist es z. B. unter einem Fuß fixiert, haben wir nun eine Zuglinie, die direkt gegen die Bewegung des Woodchop zieht.

Das Tube erlaubt uns, im Stehen zu trainieren und den Widerstand aus verschiedenen Zugwinkeln zu nutzen. Daraus resultiert ein Trainingsreiz in den Positionen, die wir am häufigsten brauchen.

Übungen für die Pomuskeln sind ein sehr wichtiger Teil des Core-Trainings. Normalerweise liegen wir auf unserer Seite, um die seitlichen Hüftstabilisatoren zu trainieren. Aber wir können das Tube benutzen und es in die Richtung fixieren, in die wir die Bewegung ausüben möchten. Daher können wir dieselbe Übung im Stehen ausführen.

Um die Stärke des Widerstandes anzupassen, können wir die Spannung des Tubes verändern, indem wir in der Anfangsposition eine kürzere Laufweite wählen, um die Übung schwieriger zu gestalten oder mit einer längeren Laufweite die Übung zu erleichtern.

SCHWUNG

In Übungen wie den Woodchops, die mit einem großen Bewegungsradius und in schnellem Tempo ausgeführt werden,

kann der entstehende Schwung die sichere Ausführung beeinträchtigen, je nachdem, welche Art von Widerstand du verwendest. Bei freien Gewichten beschleunigen unsere Muskeln am Anfang der Bewegung und bremsen am Ende ab. Diese Abbrems-Phase kann für die Muskeln und Gelenke belastend sein, weil die Muskeln sich in einer gestreckten Position exzentrisch zusammenziehen müssen.

Beim Tube gibt es keinen Schwungeffekt, weil der Widerstand sich mit voranschreitender Bewegung steigert und keine Abbrems-Phase braucht. Das macht das Tube zu einem sicheren Trainingsgerät während Bewegungen mit großem Bewegungsradius, wie den Woodchops.

TUBE-REGELN

Versuche, die Belastung immer auf dem Tube zu halten – in den meisten Übungen können wir die Laufweite anpassen, um den für uns optimalen Widerstand zu erhalten, den wir die ganze Übung durchhalten können.

Verankere das Tube immer sicher an seinem Fixierpunkt. Das hilft dir, einen Schleudereffekt zu vermeiden und die Übung sicher für dich und die Teilnehmer um dich herum zu machen.

Das Tube bietet verschiedene Widerstandsabstufungen, von leicht bis schwer. Probiere neue Übungen immer mit etwas weniger Widerstand aus, bis du mit der Technik vertraut bist. Erhöhe den Widerstand, wenn du von Anfang an die Übung vorbildlich ausführen kannst.

Halte die Handgelenke immer in einer stabilen funktionellen Position: die Handgriffe fest umgreifen und das Handgelenk leicht strecken.

1 WARMUP

TRACK-FOKUS

Meine Class wird sich aufwärmen und die grundlegenden Bewegungsmuster verstehen lernen, und auch die Optionen, die während des Workouts angeboten werden.

**GEFÜHL
KLAR
FREUNDLICH
INFORMATIV**

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00	Intro	4x8 A Step Touch L&R. <i>Hände auf Oberschenkeln</i>	4 8x
0:19	V The heart is a bloom	4x8 A ¹ Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i>	4 8x
0:33	Love	4x8 B Tap Repeater L. RA	2 16x
0:47	Found	4x8 B Tap Repeater R. RA	2 16x
1:01	C Beautiful day	4x8 A ¹ Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i>	4 8x
1:15	V On the road	4x8 B ¹ Knee Repeater L. RA	2 16x
1:30	First time	4x8 B ¹ Knee Repeater R. RA	2 16x
1:44	C Beautiful day	4x8 B ¹ Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i>	4 8x
1:57	Touch me	6x8 C March-Sequenz 8x March vor. RA 8 2x Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i> 8 8x March zurück 8 2x Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i> 8	1½x
2:19	V On the road	8x8 8x Step Knee, Step B L. RA 32 8x Step Knee, Step B R. RA 32	
2:47	C Beautiful day	4x8 A ¹ Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i> Wandere auf die letzten 4 Wdh. nach B	4 8x
3:01	Touch me	6x8 C March-Sequenz	32 1½x
3:22	Br See the world	8x8 F 2-Steps Side L&R. <i>Arme ausstrecken & ranziehen</i> Nach 4 Wdh. Hamstring Curl jedes Mal am Ende hinzufügen	8 8x
3:51	Take	2x8 F ¹ Hamstring Curl L&R. <i>Arme ausstrecken & ranziehen</i>	4 4x
3:57	C Beautiful day	4x8 F ² Hamstring Curl L&R. <i>Arme in ein hohes 'V'</i>	4 8x
4:11	Touch me	8x8 C ¹ March-Sequenz 8x March F. RA 8 2x Hamstring Curl L&R. <i>Arme in ein hohes 'V'</i> 8 8x March B. RA 8 2x Hamstring Curl L&R. <i>Arme in ein hohes 'V'</i> 8	2x
4:40	Rep Beautiful day	4x8 A ¹ Step Touch m. <i>Single Arm Reach L&R</i>	4 8x

Beautiful Day > 4:54 Minuten

1

EINBLICK

Heiße in deiner Class alle herzlich willkommen. Sorge dafür, dass sie ihr Les Mills SMARTBAND/Tube bereitliegen haben, aber nicht im Weg, sodass sie genug Platz zum trainieren haben. Du kannst das Setup für die **STARKE HALTUNG** geben, bevor du die Musik anstellst, oder du kannst Haltungs-Cues in das Warmup einstreuen. Benutze in deinem **Ebene 1**-Coaching eindeutige Körperteil- und Richtungs-Cues, damit deine Teilnehmer sich gleich im ersten Bewegungs-Set zusammen bewegen. Füge im zweiten Set einige **Ebene 2**-Cues hinzu, um die Bewegungen zu verbessern, und bringe dann ein paar Cues dazu, was deine Teilnehmer von der Class erwarten können.

Dieses Warmup ist eine Einführung in einige Bewegungen, die in den Cardio-Tracks wieder auftauchen. Coache deshalb die grundlegenden Sachen wie Körperteil und Richtung mit Haltungs-Cues. So bekommen deine Teilnehmer ein grundsätzliches Verständnis von der Bewegung. Lasse sie dann wissen, wo die Bewegungen wieder auftauchen werden. In diesem Warmup gibt es den Step Knee und Step Back, die in Track 5 wiederkommen werden.

Denke daran, dass einige Teilnehmer zum ersten Mal die Erfahrung machen, wie es ist sich zu Musik zu bewegen; sage deswegen nur eine Sache, lasse dann Zeit vergehen, in der sie das Gesagte hören und sehen können, und dann Zeit, in der sie die Bewegung machen können. Das wird mindestens 2 bis 3 Wiederholungen mehr nach dem Cue kosten, hab also keine Bedenken, ein bisschen Raum zu lassen.

STARKE HALTUNG

- Füße unter die Hüften
- Die Knie soft
- Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht
- Schultern weg von den Ohren

HÖREN, SEHEN, MACHEN

Hören: Den Cue hören

Sehen: Sehen, wie man die Bewegung macht

Machen: Die Bewegung selbst machen

STEP TOUCH



STEP KNEE, STEP BACK



BODYVIVE VITALS

STEP TOUCH

TAP/KNEE REPEATER

STEP KNEE, STEP BACK

2-STEPS SIDE

HAMSTRING CURL

2 CARDIO 1

TRACK-FOKUS

Meine Class wird in der Squat Pulse/Squat Lunge-Sequenz ein starkes Bein-Work-out erleben, denn ich werde die korrekte Körperposition, Muskelaktivierung und Gewichtswahl coachen.

GEFÜHL
STARK
PRÄZISE
KRAFTVOLL

MUSIK	SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00 Instr 12x8	A 2-Steps Side L&R. Biceps Raise-Arme Nach 4 Wdh. Arme strecken nach O/H	8 12x
0:44 Instr (B up) 6½x8	B 7x Squat Pulse. Hände auf Oberschenkeln Halte die letzten 4 cts	16 3x
1:08 (Heavy beat) 8x8	C Diagonal Lunge/Squat Sequenz m. Pulse L&R Double Pulse Diagonal Lunge L. Hände auf Oberschenkeln 4 Double Pulse Squat. Hände auf Oberschenkeln 4 Double Pulse Diagonal Lunge R. Hände auf Oberschenkeln 4 Double Pulse Squat. Hände auf Oberschenkeln 4 Biceps Raise-Arme nach 2 Wdh.	4x
1:38 (Drumbeat) 6x8	C¹ Diagonal Lunge/Squat Sequenz L&R Diagonal Lunge L. Single Biceps Raise 2 Squat. Biceps Raise-Arme 2 Diagonal Lunge R. Single Biceps Raise 2 Squat. Biceps Raise-Arme 2	6x
2:00 Rap _ Attention passengers 6x8	A¹ 2-Steps Side L&R. Arme O/H strecken Propulsion nach 2 Wdh. hinzufügen	8 6x
2:22 Procedures 4½x8	B¹ 7x Squat Pulse. Arme langsam in ein hohes "V" Halte die letzten 4 cts	16 2x
2:38 (Heavy beat) 8x8	C² Side Lunge/Squat Sequenz w. Pulse L&R Double Pulse Side Lunge L. Hände auf Oberschenkeln 4 Double Pulse Squat. Hände auf Oberschenkeln 4 Double Pulse Side Lunge R. Hände auf Oberschenkeln 4 Double Pulse Squat. Hände auf Oberschenkeln 4 Biceps Raise-Arme nach 2 Wdh.	4x
3:08 (Drumbeat) 6x8	C³ Side Lunge/Squat Sequenz L&R Side Lunge L. Single Biceps Raise 2 Squat. Biceps Raise-Arme 2 Side Lunge R. Single Biceps Raise 2 Squat. Biceps Raise-Arme 2	6x
3:30 Rap _ Attention passengers 6x8	A¹ 2-Steps Side L&R. Arme O/H strecken	16 6x
3:52 Procedures 4½x8	B¹ 7x Squat Pulse. Arme langsam in ein hohes "V" heben Halte die letzten 4 cts	16 2x
4:09 (Heavy beat) 14x8	C⁴ Diagonal & Side Lunge/Squat Sequenz L&R Diagonal Lunge L. Single Biceps Curl 2 Side Lunge L. 2 Double Pulse Squat. Biceps Curl 4 Diagonal Lunge R. Single Biceps Curl 2 Side Lunge R. 2 Double Pulse Squat. Biceps Curl 4	7x
5:01 (Drumbeat) 4x8	A¹ 2-Steps Side L&R. Arme O/H strecken	8 4x

Turbulence > 5:18 Minuten

2

EINSICHT

In diesem Track 2 geht es um konstante Belastung in den Beinmuskeln, während wir die Core-Stabilisierungsmuskeln herausfordern. Wir arbeiten, indem wir das Gewicht in die Diagonale und zu den Seiten verlagern, und das alles, während wir die Beine unter Belastung in der STARKEN HALTUNG halten. Das baut auf jeden Fall Kraft auf und steigert die Herzfrequenz im Trainingsprozess. Wir benutzen ausschließlich unser eigenes Körpergewicht und testen damit unsere Beine. Wir trainieren in einer Lunge/Squat-Kombi, die Core-Kraft braucht, um die Körperposition zu kontrollieren. Wir bringen den Muskeln in jedem unserer Beine bei, wie sie unter Belastung korrekt arbeiten, wodurch unsere Teilnehmer jedes Ungleichgewicht ausbalancieren können. Ein Bein ist normalerweise stärker als das andere, weshalb wir unsere stärkere Seite oftmals bevorzugt benutzen.

LUNGE/SQUAT-SEQUENZEN

TECHNIK

Diagonal Lunge/Squat

- Füße weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen gedreht, Ellbogen gebeugt, Fäuste zusammen
- **Langer Step in Diagonal Lunge/Pulse, gebeugte Knie drehen etwas nach außen und ziehen über die mittleren Zehen**
- Körper bleibt in Squat-Höhe, wenn wir das Gewicht n. vorn verlagern, Hüften gerade n. vorn
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht und gerade nach vorn**
- Den gegenüberliegenden Arm zum gebeugten Knie in Running-Position bringen, andere Hand auf die Hüfte
- Step zurück in den Squat/Pulse, Knie ziehen über die mittleren Zehen
- Körper bleibt in Lunge-Höhe, wenn wir das Gewicht zurück verlagern, Hüften gerade n. vorn
- Für maximale Kniehöhe Po nach hinten und unten
- Hüften gerade nach vorn, Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht
- Wiederhole ohne Pulse



Side Lunge/Squat

- So wie oben, aber Step zur Seite anstatt diagonal in den Lunge



Diagonal & Side Lunge/Squat Sequenz

- Step nach vorn in Diagonal Lunge, Hüften und Schultern gerade nach vorn, Brust aufrecht
- Step weit zur Seite, Hüften und Schultern gerade nach vorn, Brust aufrecht
- Step in den Squat, bleibe die ganze Zeit in der gleichen Körperhöhe und -position



SQUAT PULSE



UNTERRICHTSTIPPS

Lunge/Squat Sequenzen: Wir beginnen mit vier abwechselnden Wiederholungen von Pulse in Lunge und Squat. So können wir die Teilnehmer bezüglich Richtung und Fußposition korrekt vorbereiten. Wenn die Teilnehmer erst einmal in die richtige Richtung steppen, lassen wir den Pulse erstmal weg und konzentrieren uns darauf, tief in den Beinen zu bleiben und den Körper als eine Einheit zu bewegen. Sie werden ihren ROM finden müssen, und auch, wie sie gute Technik beibehalten; coache daher im Squat, den Po anzuspannen, damit sie die Knie über die mittleren Zehen schieben können. Die Arbeit besteht darin, beim Pulsen diese tiefe Position im Squat beizubehalten.

Haltung ist hier auch wichtig, weil der Oberkörper zusammensinken könnte, wenn die Beine ermüden. Das Workout liegt darin, mit aufrechter Brust eine STARKE HALTUNG beizubehalten, wenn die Beine ermüden. Wenn du den Übergang von den Lungen zum Squat machst, gibt es die Tendenz, dass sich die Teilnehmer aus dem Standbein heben, was die Spannung in den Muskeln reduziert. Aber um die maximale Intensität in diesem Track zu erzielen, müssen wir tief und unter Belastung bleiben. Der Kopf sollte ungefähr auf derselben Höhe bleiben wie beim Übergang vom Lunge in den Squat. Das bedeutet, dass die Hüften im Squat nach hinten und im Lunge nach vorn schieben, wenn sich das Gewicht nach hinten und vorn verlagert. Fantastisch, um Kraft in den Beinen und Pomuskeln aufzubauen, während wir durch das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht die Körperkontrolle trainieren.

BODYVIVE VITALS

2-STEPS SIDE

LUNGE/SQUAT-SEQUENZEN

Fortsetzung

COACHING

Erstes Set – Diagonal Lunge/Squat

- *Double Pulse Diagonal Lunge, 2 Squats*
- *Andere Seite*
- *Zehen zeigen zur Ecke, Knie über die Zehen*
- **Hüften und Schultern gerade mit Bauchmuskeln angespannt and Brust aufrecht**
- *Single einer pro Seite*
- *Sanfte Landung, Zeh-Ferse, um die Belastung in den Quadrizeps zu halten*

Zweites Set – Side Lunge/Squat

- *Dieselbe Kombi, diesmal mit Steps zur Seite*
- *Halte die Zehen-Fersen, um den Impact zu reduzieren*
- *Wir arbeiten zur Raumseite*
- *Die Herausforderung ist es, die Hüften gerade zu halten, wenn du den Schritt raus und nach hinten in den Squat machst*
- *Lasse die Bauchmuskeln fest angespannt und versuche, nicht zu federn*
- *Single*
- *Halte alles gerade nach vorn, wenn du nach vorn aus den Hüften kippst. Keine Drehung*

Drittes Set – Diagonal & Side Lunge/Squat-Sequenz

- *Nimm alles, was wir gelernt haben und packe es in eine Kombi*
- *Zur Ecke, zur Seite, Squat*
- *Go nach hinten und auf derselben Höhe*
- *Um die Pomuskeln noch stärker zu aktivieren, treibe dich von der Fußbaßenseite an, wenn du das Bein streckst*

3 CARDIO 2

TRACK-FOKUS

Ich werde die Anzahl der Wiederholungen und Variationen von Double Jump und Jumping Jack klar und deutlich cued, um sicherzustellen, dass meine Teilnehmer ihre Herzfrequenz steigern.

**GEFÜHL
SPASS
ERHOHEN
EINFACH**

MUSIK	SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00 Intro 2x8	Komme in den Stand 16	
0:05 Instr 4x8	A 3-Step Run L&R. RA 8	4x
0:18 V _ I'll take you home 8x8	B Rock Star L. Hände auf Oberschenkeln Nach 4 Wdh. Arme in ein hohes 'V' strecken 4 Rock Star R. Arme in ein hohes 'V' strecken 4	8x
0:42 C Does it like this 8x8	C 8x Easy Walk L. RA 32 8x Ladder Step L. RA 32	
1:07 PC _ Your lips 8x8	B Rock Star L. Arme in ein hohes 'V' strecken 4 Rock Star R. Arme in ein hohes 'V' strecken 4	8x
1:31 C Does it like this 8x8	C' 4x Easy Walk L. RA 16 8x Double Jump Vor&zurück. Punch Vor&zurück 16 4x Ladder Step L. RA 16 8x Jumping Jack . Arme weit zur Seite 16	
1:56 Br _ So you dance 5x8	A 3-Step Run L&R. RA 8 Option: 3-Step Walk	5x
2:11 C Does it like this 12½x8	C² 2x Easy Walk L. RA 8 4x Double Jump Vor&zurück. Punch vor&zurück 8 2x Ladder Step L. RA 8 4x Jumping Jack . Arme weit zur Seite Halte die letzten 4 cts 8	3x
2:49 PC _ Your lips 8x8	B Rock Star R. Arme in ein hohes 'V' strecken 32 Rock Star L. Arme in ein hohes 'V' strecken 32	8x
3:13 C Does it like this 8x8	C' 4x Easy Walk R. RA 16 8x Double Jump Vor&zurück. Punch Vor&zurück 16 4x Ladder Step R. RA 16 8x Jumping Jack . Arme weit zur Seite 16	
3:37 Br _ So you dance 5x8	A 3-Step Run R&L 8	5x
3:53 C Does it like this 12x8	C² 2x Easy Walk R. RA 8 4x Double Jump Vor&zurück. Punch Vor&zurück 8 2x Ladder Step R. RA 8 4x Jumping Jack . Arme weit zur Seite 8	3x

Shake It > 4:32 Minuten

3

EINSICHT

Dieser Track setzt einen klaren Fokus auf Tiefe und Höhe, um die Herzfrequenz zu steigern. Der Rock Star ist eine Übung mit erweitertem ROM bei Geschwindigkeit, dazu ein exzellentes Workout für die Wadenmuskeln. Die Easy Walks sind ein tolles Workout ohne Impact, aber auf diejenigen, die springen möchte, warten die Double Jumps und Jacks. Alle bringen einen Trainingsnutzen, deshalb müssen wir dies der Class auch so verkaufen. Egal, für welche Variante die Teilnehmer sich entscheiden, es ist eine gute und wird ihre Herzfrequenz in die Höhe treiben.

UNTERRICHTSTIPPS

3-Step Run: Diese Bewegung ist als Pause zum Luftholen zwischen den anderen zwei Bewegungen gedacht. Es ist wichtig, dass du die Class cued, die Hüften gerade nach vorn zu halten mit aufrechter Brust. Aber wir wollen diese Zeit auch für Connecting nutzen, nach dem anstrengenden, gewichtsbelastenden Track 2, und wir geben das Trainings-Setup für die Blocks in diesem Track.

Rock Star: Höhe und Tiefe sind die Schlüssel, um die Herzfrequenz zu steigern, und in dieser Bewegung bedeutet Höhe, die Hände Richtung Decke zu strecken, die Ellbogen zu strecken und die Fersen so hoch wie möglich zu heben. Das trainiert die Waden und die Sprungmechanik, indem zusammen mit Flexibilität Kraft durch die Füße und Fußgelenke aufgebaut wird. Es gibt eine Tendenz, die Knie zu beugen, um die Fersen hochzuheben. Ermutige daher deine Class, die Kniescheiben hochzuziehen und die Quadrizeps anzuspannen, damit die Beine supergerade sind. Wenn du die Knie beugst, Füße zusammen, und über die mittleren Zehen ziehst. Die Brust muss auch noch aufgerichtet bleiben, wenn du die Knie beugst. Bitte deine Class, für eine Sekunde in jeder Position zu bleiben. Das steigert ihre Fähigkeit, sich schnell zu bewegen.

Easy Walk/Double Jump: Beide dieser Bewegungen werden die Herzfrequenz steigern, wenn sie korrekt ausgeführt werden. Für beide stellen wir die Füße unter die Hüften für die Stabilität, Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn und Brust aufrecht. Der Unterschied ist, dass der Double Jump leicht auf den Füßen ist und die Wadenmuskeln benutzt, während der Easy Walk die größeren Muskeln der Quadrizeps und Hamstrings beansprucht. Beide erfordern eine starke Armbewegung, um die Herzfrequenz zu steigern. Es ist wichtig, bei der Nummer der Wiederholungen klar zu sein, damit deine Class ein Verständnis für die Choreografie entwickelt. Es mag ein paar Wochen dauern, bis das perfekt läuft, da wir uns schnell bewegen. Es liegt an uns, die Wahlmöglichkeiten zu verkaufen. Doch überfrachte den Song nicht mit Cues. Es ist ein fröhlicher Song und das Ziel dieses Track ist einfach und klar: Die Herzfrequenz hochtreiben.

UNTERRICHTSTIPPS

Ladder Step/Jumping Jack: Dasselbe gilt für diese zwei Bewegungen: Tiefe im Easy Walk, leicht und erhoben in den Jacks. Arme pumpen oder angespannt zur Seite strecken. Pomuskeln anspannen, um die Knie über die mittleren Zehen ziehen, Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht.



BODYVIVE VITALS

3-STEP RUN

ROCK STAR

EASY WALK

LADDER STEP

DOUBLE JUMP VOR & ZURÜCK

JUMPING JACK

4 CARDIO 3

TRACK-FOKUS

Meine Class wird das Lernen der Lunge/Squat Sequenz mit dem 3-Step Run verbinden, und die Wiederholung der Sequenz wird ihre Herzfrequenz hochtreiben.

GEFÜHL

**STARK,
ENERGETISCH,
ERHOHEN**

MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG		WDH.	
0:00	Intro Para para	9x8	A Komme in den Stand 3-Step Run L&R. RA	8 8	8x
0:31	Instr (Beat)	8x8	B Diagonal & Side Lunge/Squat Sequenz L&R Diagonal Lunge L. <i>Single Biceps Curl</i> Side Lunge L 2x Squat Pulse. <i>Biceps Curl-Arme</i> Wiederhole R	2 2 4 8	4x
0:58	B up Para para	12x8	B' Diagonal & Side Lunge/Squat Pulse-Sequenz L&R Diagonal Lunge L. <i>Single Biceps Curl</i> Side Lunge L 6x Squat Pulse. <i>Biceps Curl, Arme langsam in ein hohes 'V'</i> Wiederhole R	2 2 12 16	3x
1:39	V When she was	8x8	C Step/Wadenheben-Sequenz Step Diagonal L. Jump, <i>Arme O/H strecken</i> Step Diagonal R. Wadenheben. <i>Arme O/H strecken</i> Step Diagonal L. Wadenheben. <i>Arme O/H strecken</i> Step Diagonal R. Wadenheben. <i>Arme O/H strecken</i> 8x March B. <i>RA</i> 4x Squat Pulse. <i>Arme langsam in ein hohes 'V'</i>	4 4 4 4 8	2x
2:06	Instr (Synth)	8x8	C' Step Jump-Sequenz Step Diagonal L. Jump, <i>Arme O/H strecken</i> Step Diagonal R. Jump, <i>Arme O/H strecken</i> Step Diagonal L. Jump, <i>Arme O/H strecken</i> Step Diagonal R. Jump, <i>Arme O/H strecken</i> 8x Run B. <i>RA</i> 4x Squat Pulse. <i>Arme langsam in ein hohes 'V'</i> Option: Slow Burpee	4 4 4 4 8 8	2x
2:34	(Beat)	8x8	A 3-Step Run L&R	8	8x
3:01	B up Para para	8x8	D 3-Step Run & Lunge/Squat Pulse-Kombi L&R 3-Step Run L. <i>RA</i> Diagonal Lunge R. <i>Single Biceps Curl</i> Side Lunge R 4x Squat Pulse. <i>Arme langsam in ein hohes 'V'</i> Wiederhole R	4 2 2 8 16	2x
3:28	Rep Para para	8x8	C Step/Wadenheben-Sequenz	32	2x
3:56	B up (Beat)	8x8	C' Step Jump-Sequenz	32	2x
4:23	Instr (Heavy beat)	16x8	D 3-Step Run & Lunge/Squat Pulse-Kombi L&R	32	4x
5:18	Outro (Beat)	8x8	C' Step/Wadenheben/Jump-Sequenz	32	2x

Paradise > 5:51 Minuten

4

EINSICHT

Dieser Track bringt die Lunge/Squat-Sequenz zurück, um die Teilnehmer an ihre Grenzen mit Levels, Traveling und Ausdauer zu pushen. Die Technik wird herausgefordert durch die Ermüdung der Teilnehmer. Benutze dieselben Pattern aus Track 2, du kannst so das Setup reduzieren und mehr Ebene 2 und 3-Coaching bringen. Deine Teilnehmer können ihr Workout selbst bestimmen, denn die Bewegungen wurden alle schon erklärt. Die Step/Wadenheben-Sequenz dreht sich darum, zu Tiefe und Höhe zu motivieren, um so die Bewegung zu maximieren. Wenn deine Class springen will, kommt das Workout aus dem Kontrollieren der Landung mithilfe der Füße, Fußgelenke, Quadrizeps, Hamstrings und Gesäßmuskeln. Das ist extrem herausfordernd, wird aber definitiv großartige Kraft aufbauen, wenn du deine Füße benutzt, um den Aufprall der Landung zu minimieren. Deine Gelenke freuen sich auch darüber!
Es gibt die Option, einen Burpee hinzuzufügen. Aber die Squat Pulses zu machen, ist nicht ohne. Die Beine sind bei den Optionen ohne Impact konstant unter Belastung, fast 6 Minuten lang!

UNTERRICHTSTIPPS

3-Step Run: Diese Bewegung dreht sich darum, tief und unter Belastung zu bleiben. Denke daran, die Haltung zu cuen. Denn ein häufiger Fehler ist, die Schultern und den oberen Rücken nach vorn rund zu machen mit der Absicht, tiefer zu gehen. Wir möchten, dass unsere Class die Beine benutzt – die Knie so stark wie möglich beugen, aus den Hüften nach vorn kippen, dann die Bauchmuskeln anspannen und die Brust heben. Wenn du von Seite zu Seite läufst, cue, die Hüften mit fest angespannten Bauchmuskeln gerade nach vorn zu halten, um eine Drehung in den unteren Extremitäten zu vermeiden. Das trainiert auch die Muskeln um die Hüften herum. Coache deine Teilnehmer, die Fußgelenke soft zu lassen, um den Impact auf die Gelenke zu kontrollieren. Das entwickelt Beinkraft und -kontrolle.

Step/Wadenheben/Jump-Sequenz: Tiefe und Geschwindigkeit mit Kontrolle sind hier im Fokus. Wir haben ein paar Squats während der Class gemacht, sodass die Basics bekannt sind. Jetzt wollen wir coachen, wie wir uns mit Power bewegen. Tiefe ist wichtig, dann treiben wir uns aus den Fersen hoch, um die Beine zu strecken in Vorbereitung auf das Wadenheben oder Jump. Beim Wadenheben sollten die Quadrizeps hochgezogen sein, um die Beine aktiviert zu lassen. Wir haben das in Track 3 mit dem Rock Star geübt. Das ist eine wichtige Vorbereitung auf das Springen, aber auch die Muskeln arbeiten weiter, damit die Energie verbraucht und Kalorien verbrannt werden. Wenn wir die Arme hochstrecken, steigert das die Herzfrequenz und unterstützt den Sprung. Wenn wir die Arme in der Downward-Phase kontrollieren, springen wir scheinbar höher und bleiben länger oben. Bei der Landung aus dem Jump entwickeln wir die Kraft für das Springen. Wenn wir die Gesäßmuskeln nutzen, um die Knie, Füße und Fußgelenke zu kontrollieren, hilft uns das, den Impact abzufangen, d.h. wir kommen gerade soweit nach unten in den Squat, um uns wieder nach oben powern zu können. Es gibt die Wahl zurück zu rennen oder zu gehen und dann den Squat Pulse oder Burpee zu machen. Wie immer ist der Burpee eine Option. Wähle, was richtig für deine Class ist und verkaufe den Nutzen beider Bewegungen. Der Squat lädt die Beine länger auf, treibt die Herzfrequenz in die Höhe und baut Kraft auf. Der Burpee trainiert Beweglichkeit und Oberkörper- und Core-Kraft und gibt den Beinen eine Pause.



Lunge/Squat Sequenz: Schau dir die Cues in Track 2 an, denn dies ist dieselbe Bewegung, aber mit einem Bonus von 4 extra Pulses im Squat. Diese Sequenz hält die Beine unter ständiger Belastung, um die Herzfrequenz zu steigern. Wenn wir die Arme in ein hohes 'V' heben, hilft das, die Brust aufrecht zu halten, während du den Squat machst. Die Squat-Position ist weit mit den Zehen leicht nach außen gedreht, was es einfacher macht, die Brust zu heben, da du den Körper nicht ausbalancieren musst.

UNTERRICHTSTIPPS

Dieser Track dauert fast 6 Minuten, so dass wir auf Ausdauer arbeiten. Die Teilnehmer werden ermüden, daher gib ihnen klare und präzise Cues. Kurz und knapp, damit sie sich in die richtige Richtung bewegen, dann erinnere sie daran, dass sie die Bewegung schon kennen. Lasse sie in Ruhe die Übung ausführen, lasse Raum zwischen deinen Cues. Denke an das SEHEN, HÖREN, TUN Coachingmodell. Gib einige Ebene 2-Cues, die ihnen helfen, die Bewegungen besser auszuführen, und dann lasse sie allein arbeiten.

BODYVIVE VITALS

3-STEP RUN

STEP/WADENHEBEN/JUMP

BURPEE

DIAGONAL & SIDE LUNGE/ SQUAT-SEQUENZ

TECHNIK

- *Step nach vorn in Diagonal Lunge, Hüften und Schultern gerade nach vorn, Brust aufrecht*
- *Step weit zur Seite, Hüften und Schultern gerade nach vorn, Brust aufrecht*
- *Step ran in Squat, bleibe in der gleichen Körperhöhe und -position*



COACHING

Lunge/Squat Sequenz

- *Die Lunge Squat-Kombi ist zurück*
- *Diagonal, Seite, Squat Pulse*
- *Knie ziehen über die Zehen, um die Pomuskeln zu aktivieren*
- *Denke daran tief zu bleiben und die Hüften unten zu halten*
- *Kontrolliere die Landung, Zehen-Fußballen-Ferse*
- *Schiebe den Boden von dir. Spüre, wie das Bein sich streckt und dich so in den Lunge treibt*

3-Step Run

- *Schiebe den Boden von dir durch die Fußkante*
- *Erinnere dich, wie es sich anfühlt, das Bein in den Lunge zu strecken*
- *Benutze das, um dich seitwärts zu treiben*

5 PEAK CARDIO

TRACK-FOKUS

Meine Class wird ihren Cardio Peak durch das Single Leg-Training in den Knee Repeaters und Double Pulse Single-Leg Squats erreichen.

GEFÜHL
EXPANSIV
ENERGETISCH
ANTREIBEND

MUSIK	SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00 Intro 2x8	Komme in den Stand	16
0:07 V _ This was never 8x8	A Step Knee, Step B L. RA Füge Heel Lift o. Propulsion n. 8 Wdh. hinzu	4 16x
0:34 C _ I kissed a girl 4x8	B 8x Knee Repeater L. RA 8x Knee Repeater L. <i>Strecken & Ziehen</i>	16 16
0:47 _ It felt so wrong 4x8	C Double Pulse Single-Leg Squat L. RA Knee Lift R. RA	2 2 8x
1:01 Instr 4x8	A' Step Knee R&L. <i>Single Biceps Curl</i>	4 8x
1:15 V _ No I don't 8x8	A Step Knee, Step B R. RA Füge Heel Lift o. Propulsion n. 8 Wdh. hinzu	4 16x
1:42 C _ I kissed a girl 4x8	B 8x Knee Repeater R. RA 8x Knee Repeater R. <i>Strecken & Ziehen</i>	16 16
1:56 _ It felt so wrong 4x8	C Double Pulse Single-Leg Squat R. RA Knee Lift L. RA	2 2 8x
2:09 Instr 2x8	A' Step Knee L&R. <i>Single Biceps Curl</i>	4 4x
2:16 Br _ Us girls 6x8	D Squat Knee L&R. RA	4 12x
2:36 C _ I kissed a girl 8x8	B 8x Knee Repeater L. RA 8x Knee Repeater L. <i>Strecken & Ziehen</i>	16 16 2x
3:04 _ It felt so wrong 4x8	C Double Pulse Single-Leg Squat L. RA Knee Lift R. RA	2 2 8x
3:17 Instr 4x8	A' Step Knee R&L. <i>Single Biceps Curl</i>	4 8x
3:31 Br _ Us girls 6x8	D Squat Knee R&L. RA	4 12x
3:52 C _ I kissed a girl 8x8	B 8x Knee Repeater R. RA 8x Knee Repeater R. <i>Strecken & Ziehen</i>	16 16 2x
4:19 _ It felt so wrong 4x8	C Double Pulse Single-Leg Squat R. RA Knee Lift L. RA	2 2 8x
4:32 Outro 4x8	D Squat Knee L&R. RA Füge Propulsion nach 4 Wdh. hinzu	4 8x

I Kissed A Girl > 4:51 Minuten

5

EINSICHT

Single Leg-Training schafft einen echten Ausgleich. Wir alle haben ein Bein, das stärker ist als das andere. Wenn wir die Beine einzeln trainieren, geben wir dem schwächeren Bein die Möglichkeit, an Kraft zu gewinnen! Es erlaubt uns auch, den Unterschied zwischen den beiden Seiten zu spüren und deswegen den Fokus darauf zu richten, was gemacht werden muss, um das Kräfteverhältnis auszugleichen. Es gibt die Option, im Step Knee zu springen, aber das Workout findet auf jeden Fall statt, auch wenn du nicht springst.

UNTERRICHTSTIPPS

Step Knee, Step Back: Das Gefühl dieses Steps ist tief/hoch, eine tiefe Kniebeugung, dann ein kräftiger Lift vom Boden durch die Fußgelenke, in ein gestrecktes Knie mit hochgezogenen Quadrizeps, und beende schließlich mit dem Körper aus der Hüfte aufgerichtet. Dies beinhaltet alle Komponenten des Springens. Dann kommt die echte Arbeit und Kontrolle, wenn du auf dem gleichen Weg zurückgehst. Das Knie muss über die mittleren Zehen ziehen beim Abheben und Landen, egal, ob du springst oder nicht. Die Knee Repeater trainieren die korrekte Knieausrichtung beizubehalten, und diese Bewegung überträgt das in die Praxis. Wenn du nicht springst, kommt das Workout aus einem tief gebeugten Knie und einem kräftigen Lift mit einem kurzen Stop in der höchsten Position der Bewegung. Das trainiert und kräftigt auch die Wadenmuskeln.

Knee Repeater: Wenn sie korrekt ausgeführt wird, wird diese Bewegung die Herzfrequenz so richtig hochtreiben. Es dreht sich alles um den ROM, von der Arm- bis zur Fußposition des trainierenden Beins. Runde 1 ist Körperteil-Richtung plus Ausrichtungs-Cues. In Runde 2 sprechen wir über Zielzonen. Die ist zum einen da, wo die trainierenden Zehen an das Knie des Standbeins tappen. Treibe für einen großartigen ROM das trainierende Knie zur aufgerichteten Brust hoch, dann die Arme lang und gerade strecken – das kostet mehr Energie und ist eine Herausforderung für die Stabilität des Körpers.



UNTERRICHTSTIPPS

Double Pulse Single-Leg Squat: Viele Wiederholungen derselben Bewegung, korrekt ausgeführt, werden die Muskeln dahin trainieren, jedes Mal auf die gleiche Weise aktiv zu werden, wenn du irgendeine Single-Leg-Bewegung machst. Das Gegenteil stimmt auch: Wenn du eine Menge Wiederholungen nicht korrekt machst, werden die Muskeln das inkorrekte Bewegungsmuster lernen und dann das immer bei dieser Bewegung abrufen. Beginne den Single-Leg Squat, wo das Gewicht komplett auf dem vorderen Bein ist, das Knie zieht über die mittleren Zehen, Körper kippt nach vorn, kurz bevor du springst. Treibe dann das Knie nach vorn und oben und hilft dir, sowohl den Körper und die Waden zu heben als auch zu springen.

Das Standbein-Knie muss korrekte Ausrichtung beibehalten, wenn es sich streckt und dann beugt. Das Fußgelenk muss sich korrekt ausrichten, wenn du die Ferse hebst und senkst. Cue dafür, dass deine Class die Ferse so hoch sie können, heben, alle fünf Zehen am Boden spüren. Wenn wir die Pomuskeln anspannen, hilft uns das dabei, plus Anspannen der Bauchmuskeln. Dies sind alles Dinge, die du deiner Class sagen kannst, wenn du sie durch diesen anstrengenden Track coachst.

Squat Knee: Tief und mit Belastung, das sind die Schlüssel für die Intensität in diesem Track. Squat Knee Lifts bei dieser Geschwindigkeit sind eine echte Herausforderung, da die Beine unter Belastung stehen und die Muskeln durchgehend aktiviert sind. Wenn wir die Knie beugen und richtig weit zur Seite steppen, steigert das unsere Herzfrequenz garantiert. Tappe den Zeh des angehobenen Fußes an das Standbein-Knie, halte das erhobene Knie vor der Hüfte, nicht weit zur Seite. Wenn wir die Arme natürlich von Seite zu Seite schwingen lassen, gibt uns das Schwung, aber coache deine Class, die Brust aufrecht zu halten.



BODYVIVE VITALS

STEP KNEE, STEP BACK

KNEE REPEATER

DOUBLE PULSE SINGLE-LEG SQUAT

SQUAT KNEE

6 INTEGRIERTE KRAFT

TRACK-FOKUS

Meine Class wird lernen, die Kraft in ihren Beinen zu nutzen, um die Arme in den Atlas Lift und Woodchop anzutreiben.

**GEFÜHL
INTENSIV
HERAUSFORDERND
STARK**

MUSIK	SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00 Intro	4x8 Setup SMARTBAND unter R Fuß, Griffe zusammenhalten	32
0:14 C Oh, oh	4x8 A Squat halten m. Atlas Lift L	8 4x
0:29 Instr	4x8 A ¹ Single Squat m. Atlas Lift L	8 4x
0:44 B up	5x8 A ² Single Squat m. Atlas Lift L	4 10x
1:02 (Heavy beat)	4x8 B Lunge L&R w. Twist SMARTBAND zur Brust Drehe dich L&R nach 4 Wdh.	4 8x
1:17	4x8 B ¹ Woodchop L Halte die letzte Wdh.	4 8x
1:32 (Piano)	4x8 Setup SMARTBAND unter L Fuß	32
1:46 C Oh, oh	4x8 A Squat hold m. Atlas Lift R	8 4x
2:01 Instr	4x8 A ¹ Single Squat m. Atlas Lift R	8 4x
2:16 B up	5x8 A ² Single Squat m. Atlas Lift R	4 10x
2:34 (Heavy beat)	4x8 B Lunge R&L m. Twist Twist R&L nach 4 Wdh.	4 8x
2:49	4x8 B ¹ Woodchop R Halte die letzte Wdh.	4 8x
3:03 (Synth)	4x8 Setup Squat m. Lat Pulldown SMARTBAND einzeln oder doppelt. Arme O/H	32
3:18 Br Believe me	4x8 C Double Pulse Squat m. Lat Pulldown	4 8x
3:33 I just wanna	4x8 C ¹ Double Pulse Squat, Step Side m. Lat Pulldown R&L	8 8x
3:47 C Oh, oh	2x8 Setup SMARTBAND unter den Füßen, Griffe halten	16
4:02 Instr	8x8 Squat m. Front Raise und Reverse Fly	8 8x

Alive > 4:41 Minuten

6

EINSICHT

Dieser Track ist pures Cross-Training, denn wir kommen direkt aus der Cardio-Arbeit und gehen in ein Ganzkörper-Workout. Wir benutzen viele Muskelgruppen mit eine 360°-Fokus auf den Core. Es gibt eine neue Bewegung in BODYVIVE 3.1: Atlas Lift.

UNTERRICHTSTIPPS

Atlas Lift: Diese Bewegung beginnt in einer Wide Squat-Position mit den Füßen etwas nach außen gedreht. So kann der Körper aufrechter sein, wenn die Arme und die Brust sich bewegen. Spannen wir den Po an, können wir die Knie besser über die Zehen ziehen. Das Anspannen der Bauchmuskeln hilft, das Becken stabil und gerade nach vorn zu halten. Die Rotation kommt von der Brust und den Schultern. Die Arme müssen die ganze Zeit gestreckt sein. Das erste Set ist herausfordernd, weil die Beine stillstehen und die Bauchmuskeln und Arme die ganze Hebearbeit leisten. Wenn wir dann die Beine benutzen, wird die Energie und Power von den Pomuskeln durch den Körper übertragen, um die Arme zu unterstützen. Wenn sich alles als eine Einheit bewegt, wird es leichter.

Woodchop: Wenn du das Setup für das Band und die Körperposition gegeben hast, ist die nächste wichtige Sache, gestreckte Arme zu cuen. Wenn die Arme gebeugt sind, ist es fast unmöglich, die Bewegung auszuführen und die Bauchmuskeln zu spüren. Wenn die Arme sich vom Knie zur Ecke bewegen, kommt es zur Aktivierung der Bauchmuskeln. Wir fügen den Lunge hinzu, behalten die Belastung in den Bauchmuskeln, machen dann die Drehung mit Brust und Schultern. Nur die Arme bewegen sich so schnell, wie die Brust sich dreht. In dieser Bewegung geht es um die Verbindung der oberen und unteren Extremitäten durch den Core, und sie ist extrem funktionell.

Squat mit Lat Pulldown: Das Setup ist kurz, bereite sie also schnell vor. Nutze das übliche Setup für einen Squat, komme dann zu den Armen und zu dem, was im Körper passiert. Wenn du das Gewicht wegbewegst, werden die Bauchmuskeln aktiviert, aber Teilnehmer werden oft die Schultern nach vorn runden machen, wenn sie versuchen, die Arme höher zu heben. Erinnere sie an die Muskelverbindung im oberen Rücken, so wie bei den letzten zwei Bewegungen, damit das nicht passiert. Wenn wir die Rückenmuskeln benutzen, wird es einfacher, die Arme zu heben, und es unterstützt die Schultern.

Squat mit Front Raise und Reverse Fly: Der Schlüssel hier ist, die Arme zu strecken und die Muskeln des oberen Rücken mit der Schulter zu verbinden, damit der obere Rücken sich unter Belastung nicht rundmacht. Die Bauchmuskeln müssen angespannt bleiben, wenn du die Arme öffnest, um den Rücken nicht rund zu machen, sondern gerade zu halten.

ATLAS LIFT

TECHNIK

- Band unter einen Fuß, Griffe zusammen mit beiden Händen an den Seiten halten
- Füße weiter als schulterbreit, Zehen leicht nach außen gedreht
- Knie beugen im Squat, Knie ziehen über die mittleren Zehen
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht** und zu dem Bein auf dem Band gedreht
- Arme gestreckt, Handgelenke in einer Linie, Hände berühren das Knie
- Hebe die Arme in die Diagonale zur gegenüberliegenden Ecke
- Arme über Schulterhöhe und gestreckt
- **Hüften gerade nach vorn, Brust und Schultern drehen Richtung Ecke**
- Komme zurück in die Startposition
- Nun zusätzlich das Bein strecken, wenn die Arme sich zur Ecke bewegen
- Langsam die Arme senken und die Knie beugen, um zurück in die Startposition zu kommen
- Option, den inneren Griff des Bandes abzulegen

COACHING

Atlas Lift

- Schiebe dich aus der tiefen Squat-Position hoch
- Durch die Beine nach oben strecken, in die schrägen Bauchmuskeln, und durch die Arme ausstrecken
- Alles passiert gleichzeitig

Woodchop

- Diese Bewegung ist vergleichbar mit dem Lunge und 3-Step Run, aber nun haben wir Widerstand hinzugefügt
- Treibe dich von der Fußkante aus hoch, durch die Beine und Bauchmuskeln, um um Power in den Armen zu generieren

BODYVIVE VITALS

WOODCHOP

SQUAT MIT FRONT RAISE UND REVERSE FLY

7 CORE-KRAFT – HÜFTEN

TRACK-FOKUS

Meine Class wird spüren, wie ihre Pomuskeln brennen, während wir die selbe Single Leg-Übung wie in Track 5 machen, diesmal mit Widerstand.

**GEFÜHL
HERAUSFORDERND
INTENSIV
VERSPIELT**

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
0:00	V	_ She got a body	4x8	Setup SMARTBAND unter L Fuß, <i>Griffe in L Hand</i>	32
0:12		You waiting for that	4x8	A Double Pulse Single-Leg Squat L Zehen-Tap	4 4 4x
0:25	C	Bang bang	8x8	A ¹ Double Pulse Single-Leg Squat L R Arm in Diagonale Knee Lift R	4 4 8x
0:49	V	_ She might have let you	4x8	Wechsle die Griffe von einer Hand in beide Hände	32
1:01		You've got a	4x8	A ² Double Pulse Single-Leg Squat L Standbein strecken	4 4 4x
1:14	C	Bang bang	8x8	A ³ Double Pulse Single-Leg Squat L Row und L Bein strecken	4 4 8x
1:38	V	_ She got a body	4x8	Setup SMARTBAND unzer R Fuß, <i>Griffe in R Hand</i>	32
1:50	V	You waiting for that	4x8	A Double Pulse Single-Leg Squat R Zehen-Tap	4 4 4x
2:02	C	Bang bang	8x8	A ¹ Double Pulse Single-Leg Squat R L Arm in die Diagonale Knee Lift L	4 4 8x
2:27	V	_ She might have let you	4x8	Wechsle die Griffe von einer Hand in beide Hände	32
2:39		You've got a	4x8	A ² Double Pulse Single-Leg Squat R Standbein strecken	4 4 4x
2:51	C	Bang bang	8x8	A ³ Double Pulse Single-Leg Squat R Row und R Bein strecken	4 4 8x
3:16	Rap		4x8	Setup SMARTBAND unter beide Füße, <i>Griffe vor den Hüften kreuzen</i>	32
3:28		Jesse and Ari	8½x8	B Side Leg Extension L. HOH Side Leg Extension R. HOH Halte die letzten 4 cts	4 4 8x 8x
3:54	C	Bang bang	8x8	B ¹ Double Pulse Squat. HOH Side Leg Extension L. HOH	4 4 8x
4:19	Rep	Bang Bang	8x8	B ¹ Double Pulse Squat. HOH Side Leg Extension R. HOH	4 4 8x

Bang Bang > 4:46 Minuten

7

EINSICHT

In diesem Track kommen der Double Pulse Single-Leg Squat und der Knee Lift aus Track 5 wieder, doch nun haben wir das Band für mehr Widerstand und Kraftaufbau. Die Basics wurden vermittelt, deswegen können wir uns jetzt auf das Perfektionieren unserer Technik unter Belastung konzentrieren. Das Standbein arbeitet ziemlich hart, um die Ausrichtung beizubehalten, wenn das trainierende Bein Balance und Stabilität herausfordert. Wir trainieren auch die Muskeln der Körperseiten und des oberen Rückens. Lasse deine Class wissen, dass das Band dafür da ist, mehr Widerstand zur Bewegung hinzuzufügen, nicht sie einzuschränken. Sollte es die Bewegung einschränken, ist es besser, das Band wegzulegen und sich auf Stabilität und großartigen ROM zu fokussieren.

DOUBLE PULSE SINGLE-LEG SQUAT

TECHNIK

- Doppeltes Band, Griffe in der linken Hand halten
- Auf die Bandmitte stellen
- **Bauchmuskeln angespannt und Brust aufrecht**
- Arme neben dem Körper, rechte Zehen tappen unter die rechte Hüfte
- Kippe aus den Hüften nach vorn, strecke das rechte Bein gerade nach hinten
- Pulse Squat mit Tap, Knie zieht über die mittleren Zehen, zurück in Startposition
- Nase im Squat vor die Zehen, Körper im Tap aufrecht
- **Hüften die ganze Zeit gerade nach vorn**
- Jetzt dazu die Arme in die Diagonale strecken, beim Tap über Schulterhöhe
- Hebe das Knie auf Hüfthöhe, die Zehen zeigen zum Boden, wenn du in die Startposition zurückgehst



DOUBLE PULSE SINGLE-LEG SQUAT MIT ROW

TECHNIK

- Doppeltes Band, halte einen Griff in jeder Hand
- Kippe aus den Hüften nach vorn, strecke das rechte Bein gerade nach hinten, Arme zu den Seiten strecken
- **Pulse Squat mit Tap, Knie zieht über die mittleren Zehen**, strecke das Standbein
- Nase die ganze Zeit vor den Zehen, hinteres Bein gestreckt
- **Hüften und Schultern gerade nach vorn, Bauchmuskeln angespannt**
- Füge den Row hinzu, wenn du das Standbein streckst
- Ellbogen zurück und nach oben ziehen, eng am Körper
- Hände zu den Hüften, wenn du das Bein streckst, und dann auf demselben Weg zurück
- Körper bleibt die ganze Zeit nach vorn gekippt
- Option, die Zehen am Boden zu lassen, wenn du das Bein streckst



DOUBLE PULSE SQUAT, SIDE LEG EXTENSION

TECHNIK

- Band unter beide Füße, Griffe vor den Hüften kreuzen
- Füße weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen gedreht
- **Knie ziehen nach außen und über die mittleren Zehen**
- **Brust aufrecht, Schultern nach hinten und weg von den Ohren, Hände auf die Hüften**
- Po beim Squat Pulse bis knapp über Knielevel
- Hebe das Bein zur Seite, Fuß angewinkelt, halte das Standbein und das trainierende Bein gerade
- **Bauchmuskeln angespannt, Körper aufrecht, Hüften gerade nach vorn und gerade**

UNTERRICHTSTIPPS

Double Pulse Single-Leg Squat: Wir haben diese Bewegung bereits in Track 5 gemacht, die Basics kennen wir also schon. Alles, was wir jetzt tun, ist, Widerstand mit dem SMARTBAND hinzufügen. Das trainiert Stabilität im Körper und Kraft in den Beinen. Wenn deine Class das nächste Mal Track 5 macht, werden sie schon etwas mehr Kontrolle entwickelt und ein besseres Verständnis von der Bewegungsmechanik bekommen haben.

Double Pulse Single-Leg Squat mit Row: Diese Bewegung unterscheidet sich etwas von dem herkömmlichen Squat mit Row. Anstatt den Row zu machen, während wir das Bein beugen, machen wir den Row nun, während wir das Beinstrecken. Das steigert den Widerstand, denn das Band dehnt sich stärker. Dadurch steigert sich die Intensität im Bein und oberen Rücken. Der Körper bleibt in der nach vorn gekippten Position, was die Pomuskeln und den unteren Rücken trainiert. Coache auf jeden Fall, während der gesamten Übung ein gestrecktes Bein mit fest angespannten Gesäßmuskeln beizubehalten, um so beide Gesäßseiten gleichzeitig zu trainieren.

Double Pulse Squat, Side Leg Extension: Wir verlagern den Fokus auf die seitlichen Hüften. Es wird eine Tendenz geben, dass die Teilnehmer unter Ermüdung sich vom hebenden Bein weglehnen. Die Hüften sind im Squat Pulse zentriert und gerade. Dann müssen sie parallel ausgerichtet bleiben, wenn das Gewicht auf ein Bein verlagert wird. Wenn du das beherzigst, musst du nicht extra daran denken, "das andere Bein zu heben". Es wird sich automatisch vom Boden lösen, wenn du den Fuß anwinkelst und dein Gewicht seitlich verlagerst. Der Trick ist, den Fuß so weit wie im Squat zu lassen. Das wird Kraft in den Hüftseiten aufbauen. Es hilft, wenn du coachst, die Quadrizeps fest anzuspannen, indem du die Zehen hebst, während du den Fuß anwinkelst.

8 CORE-KRAFT – BAUCH

TRACK-FOKUS

Meine Class wird in den Extended Taps und Oblique Leg Extension-Sequenzen ein intensives Workout für die unteren und schrägen Bauchmuskeln erleben.

GEFÜHL
FLIESSEND
FOKUSSIERT
KONTROLLIERT

MUSIK	SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00 Intro 4x8	Lege dich auf den Rücken, Knie gebeugt, Zehen nach unten	32
0:18 V _ What ya doing 12x8	A Knee Lift & Tap-Sequenz Knie über die Hüften 4 Strecke die Beine in 45° 4 Tappe mit den vorderen Zehen 4 Tappe mit den hinteren Zehen 4	6x
1:03 C Do it right 4x8	B Pulse Crunch, Arme O/H	2 16x
1:18 V Show me 8x8	A Knee Lift & Tap-Sequenz Knie über die Hüften 4 Strecke die Beine in 45° 4 Tappe mit den vorderen Zehen 4 Tappe mit den hinteren Zehen 4	4x
1:48 C Do it right 4x8	B Pulse Crunch, Arme O/H	2 16x
2:03 Br Oh oh 4x8	Setup für Single-Leg Oblique Extension	32
2:18 V _ What ya doing 4x8	C Single-Leg Oblique Extension L	4 8x
2:33 PC Oooh 4x8	C' Alt Oblique Leg Extension	4 8x
2:47 C Do it right 4x8	C' Double Leg Oblique Extension	4 8x
3:02 Do it right 4x8	C ³ Double Leg Oblique Extension-Sequenz Auseinander 2 Zusammen 2 Knie beugen 2	4x
3:17 Br Oh oh 4x8	Setup für Single-Leg Oblique Extension zur anderen Seite	32
3:34 V _ What ya doing 4x8	C Single-Leg Oblique Extension R	4 8x
3:49 PC Oooh 4x8	C' Alt Oblique Leg Extension	4 8x
4:04 C Do it right 4x8	C' Double-Leg Oblique Extension	4 8x
4:18 Do it right 4x8	C ³ Double-Leg Oblique Extension-Sequenz Auseinander 2 Zusammen 2 Knie beugen 2	4x
4:34 Rep _ All night 8x8	Hover , auf Knien oder Zehen Alt Leg Lift dazu 4	8x

Do It Right > 5:06 Minuten

8

EINSICHT

Dieser Track beginnt mit einem Fokus auf die unteren Bauchmuskeln. Dann gehen wir zu den schrägen Bauchmuskeln über und beenden in einem Hover, der noch einmal alles trainiert. Dieser Track ist lang und herausfordernd nach all der Bauchmuskul-Aktivierung während der Class. Deshalb ist es sehr wichtig, klar und verständlich Optionen zu geben und zu erklären, warum man sich für welche entscheidet.

KNEE LIFT & TAP-SEQUENZ

TECHNIK

- Lege dich auf den Rücken, Füße hüftbreit auseinander, eng am Po, Arme zu den Seiten
- **Bauchmuskeln anspannen, um den unteren Rücken Richtung Boden zu halten, hebe beide Knie über die Hüften, Schienbeine parallel zum Boden**
- Strecke die Beine in einen 45°-Winkel, Füße zusammen
- Tappe mit dem vorderen Fuß auf den Boden, zurück in Startposition
- Tappe mit dem hinteren Fuß auf den Boden, zurück in Startposition
- Knie über den Hüften beugen, Schienbeine parallel



OBLIQUE LEG EXTENSION

TECHNIK

- Setze dich auf eine Pobacke
- Ellbogen unter die Schulter
- Anderen Arm nach hinten, Fingerspitzen auf den Boden
- Knie Richtung Brust gebeugt, Zehen vom Boden abheben
- **Brust aufrecht**, Körper stillhalten

TOP LEG

- Das obere Bein rausstrecken und wieder ranziehen, bis knapp über dem Boden, FAHRRADFahren
- Strecke das untere Bein aus und ziehe es wieder ran, wenn das obere Bein ranzieht und ausstreckt

DOUBLE LEG-SEQUENZ

- Beide Knie Richtung Brust gebeugt
- Beide Beine ausstrecken, öffnen, zusammen und zurück in Startposition

OPTION: Untere Zehen die ganze Zeit am Boden

COACHING

Erstes Set – Setup

- Rolle dich auf deine Seite
- Ellbogen unter die Schulter
- Setze dich auf eine Pobacke
- **Brust aufrecht**
- Andere Hand geht für Gleichgewicht nach hinten
- **Bauchmuskeln anspannen** und bringe die Knie zur Brust

Ebene 1 – Wdh. 1 und 2

- Das obere Bein rausstrecken u. wieder ranziehen Wdh. 3 und 4
- Brust ist hoch erhoben, Körper bleibt still Wdh. 5 – 8
- Jetzt dazu Bein senken
- Letzte Wiederholung, Knie zur Brust



BODYVIVE VITALS

HOVER

SCHWANGERSCHAFTSOPTIONEN

Pointer
Cat Curl
Hover, auf den Knien

UNTERRICHTSTIPPS

Knee Lift & Tap-Sequenz: Der Fokus am Anfang liegt auf den unteren Bauchmuskeln und auf das Aufrechterhalten der neutralen Wirbelsäule. Die Knie sollten direkt über die Hüften kommen, mit einer durchgehenden 90°-Beugung. Wenn die Knie näher zur Brust kommen, presst der untere Rücken Richtung Boden und die Wirbelsäule ist nicht länger in der neutralen Position. Es hilft, wenn die Füße und Knie beim Strecken zusammen sind, dann sind die Beine wie eine Einheit und einfacher zu kontrollieren. Wenn wir die Knie bei jedem einzelnen Zehen-Tap zusammenhalten, stabilisiert das das Becken, denn dann bewegen sich unsere Beine nicht in den Hüftgelenken. Die Option ist, die Beine höher zur Decke zu bringen und so die Belastung zu verringern. Oder die Beine zum Boden zu senken, wenn die Class mehr Herausforderung braucht.

Pulse Crunch mit Armen über Kopf: Wenn wir während der Pulses die Arme über Kopf strecken und sie dort lassen, belasten wir zusätzlich unsere oberen Bauchmuskeln. Die Prinzipien sind dieselben – Rippen Richtung Hüften, wenn du den Körper hebst – aber es ist herausfordernder, die Arme nah an den Ohren zu lassen.

Oblique Leg Extension: Der wichtigste Teil dieser Bewegung ist das Anspannen der Bauchmuskeln und das Aufrechterhalten der Brust. Der Körper muss still und ausgerichtet bleiben, wenn die Beine sich bewegen, andererseits geht der Trainingseffekt verloren. Für viele Teilnehmer wird dies anstrengend sein, besonders, wenn wir beginnen, die Beine zu bewegen; sei deshalb klar bei der **Option** mit den Zehen auf dem Boden, und versichere ihnen, dass sie die schrägen Bauchmuskeln immer noch effektiv trainieren.

Hover mit Leg Lift: Beim Hover mit Leg Lift dreht sich alles um die Herausforderung der unteren Bauchmuskeln. Die Teilnehmer halten das Becken still und die Beine bewegen sich nur im Hüftgelenkbereich. Diese Bewegung ist eine Herausforderung, die Hüften vom hoch- und herunterwippen abzuhalten, besonders weil wir gerade die komplette Körpervorderseite und die Körperseiten trainiert haben. Ermutige deshalb deine Teilnehmer, einfach den Hover auf den Zehen oder Knien zu halten. Sie bauen auf diese Weise schneller Kraft auf, als wenn sie ganz und gar aufgeben.

9 AKTIVE ERHOLUNG

TRACK-FOKUS

Meine Class wird die Hüft- und Hamstring-Stretches genießen, bevor sie aktiv den Körper in den Lungen mit Twist dehnt.

**GEFÜHL
STARK
KONTROLLIERT
FLIESSEND**

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.	
0:00	Intro	2x8	A Lege dich auf den Rücken, Fußsohlen zusammen, knees out	16	
0:08	V Stars fall	8x8	Schulter-Stretch L Schulter-Stretch R	32 32	
0:39	C All my life	8x8	A Hamstring-Sequenz Vorderes Bein Hamstring-Stretch Bein zur Seite öffnen Zurück nach oben Anderes Bein strecken	16 16 16 16	
1:09	V _ I promise	8x8	Hüften-Stretch Vorderes Bein Hüften-Stretch Hinteres Bein	32 32	
1:39	C All my life	8x8	A Hamstring-Sequenz Hinteres Bein	64	
2:09	Br _ Something	6x8	Hund-nach-unten	48	
2:32	C All my life	8x8	B Lunge-Sequenz L Bein Lunge vorderes Bein F Drehe dich nach vorn Hände zum Oberschenkel Trizeps-Stretch mit hinterem Arm	16 16 16 16	
3:02	Instr	8x8	B Lunge-Sequenz R Bein Schwenke 180° zur anderen Seite	64	
3:33	Outro	2x8	Bergpose. Arme weit nach O/H strecken	16	

True Colors > 3:48 Minuten

9

EINSICHT

Wir beginnen diesen Erholungstrack in Rückenlage und lassen die Gravitation eine Menge Arbeit für uns tun.

UNTERRICHTSTIPPS

Höre zu, wie Nats diesen Track in der Masterclass coacht. Ihre Stimme ist ruhig, sie gibt großartige Körperteil- und Richtungs-Cues (Ebene 1) und ermutigt dann die Class dazu zu atmen und die Dehnungen zu spüren. Sie konkurriert nicht mit der Musik, lässt viel Platz, wodurch die Teilnehmer sich in den eigenen Körper versenken können, wenn sie das Workout beenden.

HAMSTRING STRETCH-SEQUENZ

TECHNIK

- Lege dich auf den Rücken, Ein Bein gebeugt, Fuß am Boden
- Anderes Bein hochstrecken, halte es am Oberschenkel oder an der Wade fest
- Nacken lang, Steißbein am Boden
- Bein zur Seite öffnen, Hüften gerade und parallel nach vorn
- Zurück in die gestreckte Position, mit beiden Händen festhalten
- Strecke das gebeugte Knie, bis es lang am Boden liegt



LUNGE-SEQUENZ

TECHNIK

- Aus dem Hund-nach-unten kommend beide Knie beugen
- Step mit dem Fuß nach vorn zwischen die Hände in den Lunge
- Hintere Hand bleibt am Boden, hinteres Knie am Boden oder vom Boden weggestreckt
- Brust gerade zum Boden, vordere Hand auf den Oberschenkel
- Drehe den Oberkörper zum vorderen Oberschenkel, strecke den Arm zur Decke
- Kopf und Nacken in einer Linie mit der Wirbelsäule
- Hände to front thigh, lift body up to Lunge, rear leg straight, Hüften gerade
- Hebe den Arm hoch und zurück in den Trizeps Stretch
- Drehe dich nach hinten und wiederhole die Übung dann zur anderen Seite vom ersten Lunge an



News Flash!

Wenn du die 55-Minuten-Class unterrichtest, wirst du bemerken, dass wir die Struktur geändert haben. Dieser Track ersetzt nun den Stretch-Track, was bedeutet, dass du direkt von Track 5, Peak Cardio, in den Track 6, Integrierte Kraft. So halten wir die Herzfrequenz länger in der Trainingszone, wodurch die Teilnehmer fitter und stärker werden. Der Oberkörper-Kraft- und der Core-Rücken-Track wurden erweitert, um den Zeitverlust durch den entfernten Track auszugleichen.

BODYVIVE VITALS

HÜFTEN-STRETCH

HUND-NACH-UNTEN

BONUS 1 OBERKÖRPER KRAFT

TRACK-FOKUS

Meine Class wird ihre Schultern, die Bizeps und den oberen Rücken trainieren und keine Wiederholung verpassen, denn ich werde mithilfe von Cues klar und deutlich die Übergänge coachen.

**GEFÜHL
FOKUSST
STARK
SPASS**

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00	Intro _ Everybody shake	6x8	Setup SMARTBAND unter R Fuß. <i>Einen Griff in jeder Hand</i>	48
0:18	V Mary Mary	4x8	A Side Raise L	8 4x
0:30	Mary Mary	6x8	A' Rotator Raise L	8 6x
0:48	C _ I'm gonna have	4x8	B 3/1 Staggered Reverse Fly L	8 4x
1:01	V Boney maroney	4x8	A Side Raise L	8 4x
1:13	Short fat Fanny	6x8	A' Rotator Raise L	8 6x
1:31	C _ I'm gonna have	5x8	B 3/1 Staggered Reverse Fly L Auf den letzten 8 cts Setup für andere Seite	8 4x
1:47	V Mary Mary	4x8	A Side Raise R	8 4x
2:00	Mary Mary	6x8	A' Rotator Raise R	8 6x
2:18	C _ I'm gonna have	4x8	B 3/1 Staggered Reverse Fly R	8 4x
2:30	V Boney maroney	4x8	A Side Raise R	8 4x
2:43	Short fat Fanny	6x8	A' Rotator Raise R	8 6x
3:01	C _ I'm gonna have	4x8	B 3/1 Staggered Reverse Fly R	8 4x
3:13	Instr	1x8	Setup für Bizeps Curls, stelle dich mit beiden Füßen auf das SMARTBAND, ein Griff in jeder Hand	8
3:19		6x8	C Alt 3/1 Staggered Bizeps Curl L&R	16 3x
3:34	V Boney maroney	10x8	C' 3/1 Staggered Bizeps Curl	8 10x
4:05	C _ I'm gonna have	9x8	D 3/1 Staggered Standing Cobra Stehe auf den letzten 8 cts	8 8x
4:33	Rep _ Gonna have	8x8	D 3/1 Staggered Standing Cobra	8 8x

Good Times > 5:00 Minuten

BONUS 1

EINSICHT

James und Mandi haben intensiv an den Übergängen in diesem Track gearbeitet. Diese sind schnell, und es kann ein bisschen dauern, bis du sie hinbekommst. Aber wenn es dann soweit ist, können deine Teilnehmer Spaß daran haben, sie mit dir zusammen zu machen! Wir haben die Vorderseite der Schultern in Track 6 trainiert. Jetzt trainieren wir die Rückseite, besonders die Rotatorenmanschette. Wenn du die 55-Minuten BODYVIVE 3.1 Class machst, ist dieser Track zwischen Integrierte Kraft und Hüften.

ROTATOR RAISE

TECHNIK

- Beide Füße stehen zu Beginn auf dem Band
- Stelle den linken Fuß left foot out and replace under hip
- Left arm bent 90 degrees, elbow at waist
- Raise arm to just below and slightly forward of shoulder
- Return same way
- **Bauchmuskeln angespannt, shoulders and Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**

Mit Rotator Raise

- Unterarm heben, sodass die Fingerknöchel zur Decke zeigen
- Ellbogen bleibt in Position, wenn der Unterarm sich bewegt
- Auf demselben Weg zurück



REVERSE FLY

TECHNIK

- Beide Füße stehen zu Beginn auf dem Band, ein Griff in jeder Hand
- Dann den linken Fuß herunternehmen und unter die Hüfte stellen
- Kippe aus dem Hüftgelenk nach vorn, bis die Nase vor den Zehen ist
- **Knie gebeugt, Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- Arme gestreckt unter die Schultern, mit leichter Spannung auf dem Band
- Linken Arm in drei Schritten zur Seite bewegen: tief, Mitte, hoch, und zurück in Startposition
- Arm gestreckt, Handgelenk in einer Linie
- Schultern die ganze Zeit gerade zum Boden



STANDING COBRA

TECHNIK

- Beide Füße auf das Band, Griffe gekreuzt oder nicht gekreuzt
- Füße hüftbreit auseinander, Zehen zeigen nach vorn
- Arme gestreckt, Knöchel zeigen zur Raumrückseite
- **Kippe aus den Hüften nach vorn, bis die Nase vor den Zehen ist**
- **Knie gebeugt, Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- Schiebe die gestreckten Arme nach hinten und hoch eine 'V'-Position
- Komme zurück in die Startposition
- 3 Pulses und Arme zurück zu den Seiten



UNTERRICHTSTIPPS

Rotator Raise: Es gibt zwei Sets dieser Bewegung, daher wird es gegen Ende des zweiten Sets herausfordernd. Lasse deine Class wissen, dass sie nur den Side Raise machen können, oder zeige ihnen, dass sie die Länge ihres Bandes vergrößern können, indem sie die Position des Fußes, der das Band fixiert, verändern.

Reverse Fly: Der Übergang ist superschnell hier, passt aber gut zum Song. Hab einfach ein bisschen Spaß mit deiner Class, so wie James und Mandi in der Masterclass. Es ist wichtig, den Körper gerade nach vorn zu halten, wenn der Arm sich bewegt. Coache **Schulterblätter schieben Richtung Wirbelsäule**, um den Arm zu bewegen.

Standing Cobra: Dies ist eine großartige Bewegung für die Haltungsmuskulatur des oberen Rückens und die Trizeps. Außerdem trainieren die Bauchmuskeln, Pomuskeln und der untere Rücken, wenn wir uns vorbeugen. Gib klare Körperteil- und Richtungs-Cues – Kippe aus den Hüften nach vorn, führe die Bewegung mit der Brust an, Fingerknöchel zeigen nach hinten – denn es wird eine Tendenz geben, dass deine Teilnehmer die Schultern nach vorn rollen und die Wirbelsäule beugen.

BODYVIVE VITALS

BIZEPS CURL

BONUS 2 CORE-KRAFT – RÜCKEN

TRACK-FOKUS

Meine Class wird den unteren Rücken, die Gesäßmuskeln und Oberschenkelinnenseiten in den Leg Extensions trainieren und danach im Hund-nach-unten und der Plank an Mobilität und Stabilität arbeiten.

**GEFÜHL
FLIESSEND
STARK
INTEGRIERT**

	MUSIK		SEQUENZ/ÜBUNG	WDH.
0:00	Intro	5x8	Setup in Bauchlage, Kopf auf Händen	40
0:21	V See how I'll leave	8x8	A Leg Extension-Sequenz L&R Hebe L Bein 2 Zur Seite öffnen 2 Schließen 2 Senken 2 Wiederhole mit R Bein 8	4x
0:56	C Had it all	8x8	B Hund-nach-unten Rolle in die Plank 8	4x
1:31	V Lately	8x8	A ¹ Double Leg Extension-Sequenz	8
2:06	C Had it all	8x8	B Hund-nach-unten Rolle in die Plank 8	4x
2:41	Br Throw your soul	4x8	C Trizeps-Pushup	4
2:58	Br You're gonna wish	4x8	C ¹ Trizeps-Pushup	8
3:15	C Had it all	8x8	B ¹ Hund-nach-unten L Knie zur Brust, rolle in die Plank 8 Hund-nach-unten 8 R Knie zur Brust, rolle in die Plank 8	2x
3:50	Br Throw your soul	4x8	Komme auf die Knie, Double oder Single SMARTBAND, nach vorn, Brusthöhe	32
4:08	You're gonna wish	4x8	D Double Arm Row Extension-Sequenz Row 2 Strecke die Arme zur Seite 2 Komme zurück in die Startposition 2 Nach vorn strecken 2	4x
4:25	C Had it all	8x8	D ¹ Double Arm Row, Triple Extension-Sequenz Row 2 3x die Arme zur Seite strecken 10 Komme zurück in die Startposition 2 Nach vorn strecken 2	4x

Rolling In The Deep > 5:03 Minuten

BONUS 2

EINSICHT

Wir beginnen auf dem Boden, Fokus ist auf dem Unterkörper. Dann gehen wir über zu einer Ganzkörper-Bewegung, bevor wir am Ende zum oberen Rücken kommen. Diese Art Kraft- und Stretching-Posen sind wunderschön und wohltuend, denn du ölst deine Rückenwirbeln, Schulter- und Hüftgelenke.

LEG EXTENSION SEQUENZ

TECHNIK

- Lege dich auf den Boden, Füße hüftbreit auseinander, Kopf auf die Hände
- **Gesäßmuskeln anspannen**
- Hebe ein Bein hoch, zur Seite bewegen, zurück und absenken
- Beine gestreckt, beide Hüften berühren die ganze Zeit den Boden



Double Leg

- Hebe beide Beine, öffnen, schließen, sodass sich die Fersen berühren, zum Boden senken



HUND-NACH-UNTEN IN PLANK-SEQUENZ

TECHNIK

- Füße hüftbreit auseinander, Hände unter die Schultern
- Schiebe dich hoch in den Hund-nach-unten, hebe die Hüften hoch, Fersen vom Boden hoch
- Presse die Fersen zum Boden, halte die Hüften hoch
- Blick zu den Füßen, Kopf entspannt
- Hebe die Fersen, Kinn Richtung Brust, rolle dich in die Plank
- **Halte die Hüften und Schultern gerade zum Boden, Bauchmuskeln angespannt**
- Stoppe mit den Schultern über den Händen, Rücken lang und gestreckt, Hüften auf Schulterhöhe oder etwas tiefer

Plank mit Single Knee

- Knie Richtung Brust, wenn der Körper nach vorn rollt



TRICEP PUSHUP

TECHNIK

- Hüften hoch und vor die Knie
- Hände unter die Schultern
- Senke die Brust Richtung Boden, lasse den Nacken lang
- Brust auf Ellbogenhöhe, Ellbogen eng an die Rippen
- **Bauchmuskeln angespannt**



ROW EXTENSION-SEQUENZ

TECHNIK

- Knie unter die Hüften, Zehen zusammen
- Körper aufrecht
- Einfaches oder doppelt gelegtes Band, nach vorn auf Brusthöhe
- Handgelenke stark, kleiner Finger zeigt nach hinten, wenn du die Arme streckst
- Arme rudern hinter den Körper, strecken, dann auf gleichem Weg zurück
- **Bauchmuskeln angespannt, verbinde die Rippen mit den Hüften, Rücken lang**



UNTERRICHTSTIPPS

Hund-nach-unten in Plank: Diese Bewegung fühlt sich gut an und ist großartig für die Mobilität in der Wirbelsäule. Wir benutzen die Bauchmuskeln, um die Hüften in den Hund-nach-unten zu bewegen, dann wieder um die Wirbelsäule im Plank zu unterstützen. Der Single Knee fügt dem Plank noch mehr Widerstand hinzu, und die ganze Bewegung soll sich fließend anfühlen.

Row Extension-Sequenz: In dieser Bewegung ist es wichtig, das Setup für die oberen Rückenmuskeln beim Rudern zu geben sowie für die Herausforderung, in dieser Position die Arme zur Seite zu strecken. Die Teilnehmer können dazu neigen, den unteren Rücken zu wölben, wenn sie ermüden. Ermutige sie dazu, die Rippen mit den Hüften zu verbinden, indem sie die Bauchmuskeln fest anspannen. Dann sollen sie ihre Aufmerksamkeit auf den oberen Rücken und die Trizeps richten.

BODYVIVE VITALS

TRACK 1:

STEP TOUCH

TECHNIK

- *Step zur Seite, Fuß tappt ran neben Standbein-Fuß, Knie gebeugt*
- *Fersen heben beim Step, Beine sind gestreckt, dann gebeugt, wenn du tappst*
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Brust aufrecht, Schultern weg von den Ohren**
- **Einzelnen Arm hochstrecken und zurück zum Oberschenkel**

TAP/KNEE REPEATER

TECHNIK

- Step vor, Zehen-Tap neben Ferse
- **Standbein-Knie ist zu den mittleren Zehen ausgerichtet**
- **Gewicht im vorderen Bein – Ferse geerdet**
- **Hinteres Bein lang – hintere Ferse angehoben**
- Hebe gegenüberliegendes Knie, Zehen berühren Standbein-Knie im Knee Repeater
- Running-Arme – Hände entspannt



STEP KNEE, STEP BACK

TECHNIK

- *Füße hüftbreit auseinander*
- *Step nach vorn, hebe das gegenüberliegende Knie, Step nach hinten, Tap zurück*
- **Hüften gerade nach vorn, Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- *Trainierender Fuß zum Standbein-Knie*
- *Standbein gestreckt*
- *Running-Arme – Hände entspannt*



2-STEPS SIDE

TECHNIK

- 2 Steps zur Seite, bringe die Füße zusammen
- Knie etwas nach außen
- **Po nach unten und hinten, wenn du steppst**
- Arme in Bizeps Raise auf Schulterhöhe und nach hinten, Fäuste zu den Hüften
- **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn**

HAMSTRING CURL

TECHNIK

- Füße etwas weiter als hüftbreit
- Knie ziehen nach vorn zu den mittleren Zehen ausgerichtet in Squat (nicht zu tief)
- Ferse zum Po hochziehen – Standbein-Knie soft
- Anderes Knie zum Boden
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Hüften gerade und parallel nach vorn**
- *Arme nach vorn und zurück auf Schulterhöhe oder in ein hohes 'V'*

TRACK 2:

2-STEPS SIDE

TECHNIK

- 2 Steps zur Seite, bringe die Füße zusammen
- Knie etwas nach außen gedreht
- Po nach unten und hinten beim Step
- Arme vor und zurück auf Schulterhöhe
- 2 Steps zur Seite, weiter Tap auf letzten Count
- **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn**

TRACK 3:

3-STEP RUN

TECHNIK

- 3 Runs zur Seite (Fuß kreuzt vorn)
- Halten mit erhobenem Knie, Zehen neben Wade des Standbeins, Standbein-Knie zu Fußmitte ausger.
- Lasse die Knie soft
- **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
- Running-Arme
- Wiederhole zur anderen Seite
- ↳ **OPTION:** Zur Seite wandern

ROCK STAR

TECHNIK

- *Füße zusammen, Knie gebeugt, Hände auf die Oberschenkel*
- **Knie ausgerichtet zu den mittleren Zehen**
- *Step raus, raus, ran, ran*
- *Gewicht auf Fußballen, Beine gestreckt*
- *Arme in ein hohes 'V'*
- *Zurück zum Start*

EASY WALK

TECHNIK

- *Füße hüftbreit auseinander*
- *Knie ausgerichtet zu den mittleren Zehen, wenn du Steps*
- *Step/Run forward, forward, back, back*
- *Heel first on forward step, Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht*
- *Running-Arme – hands relaxed*
- *Knees soft*

LADDER STEP

TECHNIK

- *Step raus, Füße weiter als hüftbreit*
- *Step ran, ran, unter die Hüfte*
- *Knie gebeugt, Po nach unten und hinten*
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- *Running-Arme oder gebeugte Arme, Fäuste zusammen*

DOUBLE JUMP FORWARD & BACK

TECHNIK

- *Füße hüftbreit auseinander*
- **Knie soft lassen**
- **Bauchmuskeln anspannen, Hüften gerade, Brust aufrecht**
- *Springe nach vorn und zurück*
- *Po nach hinten und unten, wenn du nach vorn springst, Knie ziehen über die mittleren Zehen*
- *Arme gestreckt, nach vorn auf Schulterhöhe, dann zurück zu den Hüften*

JUMPING JACK

TECHNIK

- *Starte mit Füßen zusammen, Arme neben dem Körper*
- *Springe mit den Füßen weiter als schulterbreit*
- **Fersen tief, Knie und Zehen nach außen gedreht, Brust aufrecht**
- *Knie soft beim Landen, Arme auf Schulterhöhe weit zur Seite*
- *Springe zurück in die Startposition, Hände zurück in Startposition*

TRACK 4:

3-STEP RUN

TECHNIK

- 3 Runs zur Seite (Fuß kreuzt vorn)
- Halten mit erhobenem Knie, Zehen neben Wade des Standbeins, Standbein-Knie zu Fußmitte ausger.
- Lasse die Knie soft und ziehe sie über die mittleren Zehen
- **Bauchmuskeln angespannt, Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
- Körper aus den Hüften nach vorn kippen
- Running-Arme
- Wiederhole zur anderen Seite
- ↳ **OPTION:** Zur Seite wandern

BODYVIVE VITALS

STEP/WADENHEBEN/JUMP

TECHNIK

- *Langer Step nach vorn*
- **Füße schulterbreit auseinander, Zehen etwas nach außen gedreht**
- **Knie ziehen nach außen und über die mittleren Zehen**
- **Po beim Squat über die Knie**
- *Gestreckte Beine, Fersen heben*
- *Arme über Kopf strecken und zur Taille ziehen*
- ↳ **OPTION:** Jump anstelle von Wadenheben



BURPEE

TECHNIK

- *Füße schulterbreit auseinander, Zehen etwas nach außen gedreht*
- **Knie ziehen n. außen u. über die mittleren Zehen**
- **Po beim Squat bis knapp über Kniehöhe**
- *Arme gestreckt, nach vorn auf Schulterhöhe, Hände zusammen*

Plank

- *Hände auf Boden unter die Schultern, Arme gestreckt*
- *Füße springen zurück in Plank*
- **Füße zusammen, Beine gestreckt**
- **Hüften auf Schulterhöhe oder etwas tiefer**
- **Bauchmuskeln angespannt, Nacken lang**
- *Zurück auf demselben Weg*
- *Füße springen zusammen, Hände neben den Seiten*



BODYVIVE VITALS

TRACK 5:

STEP KNEE, STEP BACK

TECHNIK

- Füße hüftbreit auseinander
- Step nach vorn, hebe das gegenüberliegende Knie,
- Step nach hinten, Tap zurück
- **Hüften gerade nach vorn, Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht**
- Trainierender Fuß zum Standbein-Knie
- Standbein gestreckt
- Running-Arme – Hände entspannt



KNEE REPEATER

TECHNIK

- Step nach vorn, Tap nach hinten, Knie heben
- Standbein-Knie zieht über die mittleren Zehen ausgerichtet
- Gewicht auf dem vorderen Bein – Fersen geerdet
- Langes hinteres Bein – Ferse anheben
- Hebe den arbeitenden Fuß zum Standbein-Knie
- Strecke die Arme über Kopf oder vor den Schulter aus und ziehe sie zurück zur Taille



DOUBLE PULSE SINGLE-LEG SQUAT

TECHNIK

- Füße unter die Hüften, Gewicht auf einem Bein
- Standbein-Knie beugen, Knie zieht über die mittleren Zehen
- Anderes Bein ist gestreckt und tappt zweimal nach hinten beim Pulse Squat
- Körper aus den Hüften nach vorn kippen, sodass die Nase vor den Zehen ist
- **Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht**
- Hinteres Bein nach vorn und hoch auf Hüfthöhe treiben, Zehen zeigen zum Boden
- Standbein strecken, Ferse im Wadenheben hoch, oder springen
- Körper aufrecht, Hüften gerade, Brust aufrecht, Running-Arme, Bauchmuskeln angespannt
- Zurück zum Tap nach hinten

SQUAT KNEE

TECHNIK

- Weiten Step zur rechten Seite, Po nach hinten und unten
- **Knie gebeugt, in einer Linie zu d. mittleren Zehen**
- Hebe das linke Knie auf Hüfthöhe, Zehen berühren das Standbein-Knie
- Standbein strecken
- Hüften gerade nach vorn, Brust aufrecht
- Running-Arme

TRACK 6:

WOODCHOP SERIES

TECHNIK

- Band unter linken Fuß, weiten Step, Zehen leicht nach außen gedreht
- Halte die Griffe an den Seiten, **Arme strecken**
- Hände zum linken Knie, linkes Knie gebeugt
- **Bauchmuskeln anspannen, um die Hüften gerade nach vorn zu halten beim Lunge von Seite zu Seite**
- Hand geht zurück zum linken Knie

SQUAT MIT FRONT RAISE UND REVERSE FLY

TECHNIK

- Handflächen nach vorn, hebe die Griffe nach vorn und hoch
- Füße unter die Hüften oder etwas weiter
- Knie ziehen über die mittleren Zehen, Po nach hinten und unten
- **Arme gestreckt, Handflächen in Linie mit den Unterarmen**
- **Bauchmuskeln angespannt, Brust aufrecht, Schultern weg von den Ohren**

Reverse Fly

- Arme weit zur Seite öffnen, wenn du die Beine streckst
- **Bauchmuskeln angespannt, um die neutrale Wirbelsäule aufrecht zu erhalten**
- Auf gleichem Weg zurück

TRACK 8:

HOVER

TECHNIK

- Ellbogen unter die Schultern, Fäuste zusammen
- Füße hüftbreit auseinander
- Hüften auf Schulterhöhe
- **Bauchmuskeln angespannt**
- **Rücken lang und gestreckt**
- **OPTION: Knie auf Boden, hüftbreit auseinander**



BODYVIVE VITALS

TRACK 9:

HÜFTEN-STRETCH



HUND-NACH-UNTEN

TECHNIK

- Füße hüftbreit auseinander, Knie gebeugt, wenn nötig, Gewicht auf den Fußballen
- Hände schulterbreit auseinander
- Hüften zur Decke
- Fersen erst heben, dann zum Boden senken
- **Bauchmuskeln angespannt, Schultern weg von den Ohren**



BONUS 1:

BIZEPS CURL

TECHNIK

- Beide Füße auf Band, hüftbreit auseinander
- Knie soft
- **Brust hoch**
- Ellbogen beugen, Fäuste wandern hoch Richtung Schulter
- Ellbogen zeigen zum Boden und bleiben in einer Linie mit Rumpf während des gesamten Curls
- Handflächen zeigen nach oben, Handgelenke stark
- Fließender, kontrollierter Curl
- Entspanne auf dem Weg hinunter zu den Oberschenkeln

