

CXWORX **32**

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

02. CORE KRAFT 1

BONUS

05. CORE KRAFT 2

CORE ESSENTIALS

MUSIK

Hey Instruktoren, wir freuen uns über Feedback zu den neuen Choreo-Notizen! Klicke hier und mache bei der Umfrage dazu mit:
https://lesmills.qualtrics.com/jfe/form/SV_6PrBtwWGtfNpACF

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 Instruktoren. Bist du an solchen illegalen Aktivitäten beteiligt, hat dies ernste Konsequenzen für dich zur Folge. Zum Beispiel einen Prozess, eine Sperrung oder permanente Aufhebung deiner LES MILLS Zertifizierung. Danke für deine Kooperation.



01. WARMUP

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer fühlen sich physisch und mental bereit für das Workout.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	½x8	Setup Toe Tap. Rücklage, Blick nach R	4	
0:07	V1 / Take a	4x8	A Toe Tap im Wechsel L&R		
			Toe Tap L	1	
			Toe Tap R	1	16x
0:25	PC / Closer	6x8	B C-Crunch & Cross Crawl-Kombi F&B		
			C-Crunch	4	
			Twist nach vorn	4	
			Wdh. nach hinten	8	3x
0:52	C / Baby	4x8	B ¹ Double Pulse C-Crunch & Cross Crawl-Kombi F&B		
			Double Pulse C-Crunch	4	
			Twist nach vorn	4	
			Wdh. nach hinten	8	2x
1:10	V2 / Take a	4x8	A Toe Tap im Wechsel L&R		
			Toe Tap weiter strecken nach 8 Wdh.	2	16
1:28	PC / Closer	6x8	B C-Crunch & Cross Crawl-Kombi F&B	16	3x
1:55	Br / _ <i>Looking</i>	8x8	C Hip Bridge Pulse		
			Hebe die Hüften an	16	
			Pulsiere die Hüften hoch und tief	2	20x
			Senke die Hüften	8	
2:31	C / Baby	4x8	B C-Crunch & Cross Crawl-Kombi F&B	16	2x
2:49	Baby	4x8	B ² Double Pulse C-Crunch & Double Pulse Cross Crawl F&B		
			Double Pulse C-Crunch	4	
			Double Pulse Twist nach vorn	4	
			Wiederhole nach hinten	8	2x



01. THE MIDDLE 3:09 Minuten

COACHING

Lenke bereits zu Beginn des Tracks die Aufmerksamkeit deiner Teilnehmer auf die Position der Wirbelsäule. Beim Toe Tap im Wechsel erreichen wir ein stabiles Fundament, wenn wir den unteren Rücken in Richtung der Hände pressen. Wenn die Hände dann aus dieser Position entfernt werden, halten wir dieses Fundament aufrecht, indem wir den unteren Rücken in Richtung Boden pressen – diesen aber nicht ganz berühren. Wir spannen den Bauch an, um diese Position zu halten, wenn wir uns aus den Hüften heraus bewegen. Unser Ziel ist es, die Teilnehmer physisch und mental auf das Workout vorzubereiten.

TECHNIK & COACHING

C-CRUNCH & CROSS CRAWL-KOMBI / MIT DOUBLE PULSE

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Spanne den Bauch an, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu halten, wenn die Beine sinken.

EBENE 1

- Crunch hoch, Cross Crawl nach vorn, C-Crunch zur Mitte, Cross Crawl nach hinten
- **Kinn einziehen** (beim Crunch)
- **Hebe die Schulter hoch und herüber**
- Fingerspitzen an den Schläfen
- **Spanne den Bauch an, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu halten, wenn die Beine sinken**
- **Presse die Rippen in Richtung Hüften**
- Die Knie stoppen über den Hüften
- Drehe aus der Brustmitte heraus
- Halte die Ellbogen weit und über dem Boden

EBENE 2

- Öffne die Ellbogen beim Twist & Crunch ganz weit und spüre, wie viel mehr die Bauchmuskeln arbeiten müssen, um den vollen Bewegungsumfang zu absolvieren



- Toe Tap im Wechsel
- Hip Bridge

**CORE
ESSENTIALS**



02. CORE KRAFT 1

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer spüren durch mein Ebene 2-Coaching die Intensität im Hover und genießen die Herausforderung des Double Leg Circle.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Hover auf den Knien. Blick diagonal R OPTION: Auf den Fußspitzen	32	
0:13	Instr /	4x8	A Hover	32	
0:26	V1 / _ When you	8x8	A ¹ Moving Hover F&B Gewicht verlagert nach vorn Gewicht verlagert nach hinten OPTION: Auf Knien – halte den Hover	4 4	8x
0:53	C / _ I want	6x8	A ² Moving F&B Hover mit Leg Lift L&R Gewicht verlagert vor, L Bein anheben Gewicht verlagert nach hinten Wdh. mit dem R Bein OPTION: Auf Knien – Hover mit Leg Lift	4 4 8	3x
1:12	Rep / Ride	2x8	Sinke auf d. Knie, rolle auf den Rücken, Knie über d. Hüften, Crunch, Handfl. bei d. Knien	16	
1:19	Instr / (Bass)	8x8	B Pike mit Leg Extension Arme strecken zu d. Zehen, Beine vertikal Strecke Arme und Beine 45° Arme kreisen herum, Knie über den Hüften, Handflächen zu den Knien	2 2 4	8x
1:46		8x8	C Double Leg Circle Beine strecken vertikal Kreise jedes Bein zur Seite, nach unten und zurück zur Mitte OPTION: Knie gebeugt	4 4	8x
2:12	(Finger click)	2x8	Übergang in den Hover	16	
2:18	(B up)	2x8	A Hover	16	
2:26	V2 / _ We make	8x8	A ¹ Moving Hover F&B	8	8x
2:52	C / _ I want	6x8	A ² Moving Hover F&B mit Leg Lift L&R	16	3x
3:11	Instr / (B up)	2x8	Setup Pike mit Leg Extension	16	
3:19	Bass	8x8	B Pike mit Leg Extension	8	8x
3:45		8x8	C Double Leg Circle	8	8x
4:11	(Finger click)	2x8	Übergang in den Hover	16	
4:18	(B up)	2x8	A Hover	16	
4:25	V3 / _ We make	8x8	A ¹ Moving Hover F&B	8	8x
4:51	C / _ I want	6x8	A ² Moving Hover F&B mit Leg Lift L&R	16	3x
5:11	Instr / (B up)	2x8	Setup Pike mit Leg Extension	16	
5:17	(Bass)	8x8	B Pike mit Leg Extension	8	8x
5:44		8x8	C Double Leg Circle	8	8x



02. LIMELIGHT 6:14 Minuten

WARUM

Wenn unsere untere Bauchmuskulatur nicht stark genug ist, kippt unser Becken nach vorn – dadurch wölbt sich der untere Rücken. Der Gluteus Maximus sorgt dann für Kontrolle und zieht das Becken zurück, was die untere Bauchmuskulatur normalerweise übernimmt. Die Einbindung dieser beiden Muskelgruppen durch den Hover zu trainieren, hilft uns bei der Entwicklung guter Core-Stabilität.

COACHING

Ein toller Ebene 2-Fokus für den Hover ist, eine feste Po-Spannung zu coachen, um eine Extraportion Stabilität zu erzielen. Spüre, wie diese Kontraktion den unteren Bauchmuskeln dabei hilft, die Position des Beckens zu kontrollieren. In der Leg Extension-Sequenz musst du klar coachen, wann der Kopf im ersten Block oben und wann er unten sein sollte. Das ermöglicht den Teilnehmern den Fokus zwischen der Arbeit der oberen und unteren Bauchmuskeln zu verstehen.

Coache mit einem Fokus auf Kontrolle bei den Leg Circles. Starte mit kleinen Bewegungen, die dann größer werden, wenn die Teilnehmer nach und nach mehr Kraft entwickeln. Die Resultate sind unglaublich! Wir erzielen mehr Kraft in den unteren Bauchmuskeln und steigern die Hüftmobilität. Die Musik ist anreibend. Mache also 'Team-Teach' mit der Musik und gib der Musik Raum um zu wirken!

TECHNIK & COACHING

MOVING HOVER / MIT LEG LIFT

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch anspannen, halte den Rücken lang und gerade.

EBENE 1

- **Bauch fest, um die Hüften mit dem Boden ausgerichtet zu halten**
- Knie hüftbreit
- Hüften auf Schulterhöhe
- **Bauchmuskeln anspannen**
- Ellbogen unter den Schultern
- **Rücken lang und gerade**
- **Po anspannen**
- Auf Knien oder Fußspitzen
- Schiebe die Schultern vor zu den Händen
- Brust zu den Fäusten, die Schultern stoppen über den Ellbogen
- Komme zurück
- Fuß auf Hüfthöhe
- Wenn du auf den Knien arbeitest, bleibe fest
- Ziehe die Schultern weg von den Ohren

EBENE 2

- Die Bauchmuskeln brennen. Wenn du fühlst, dass der Rücken sich zum Boden wölbt, sinke auf die Knie und halte. Reset des Core und komme wieder hoch, wenn du bereit dazu bist
- Strecke die Zehen weg und spanne den Po an, wenn du das Bein anhebst
- Spüre Power und Stabilität in Gluteus und Bauchmuskeln

LEVEL

↓ Für weniger Intensität, sinke auf die Knie





02. LIMELIGHT 6:14 Minuten

PIKE MIT LEG EXTENSION

ZENTRALER COACHING-FOKUS

**Bauch fest, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu halten, wenn die Beine strecken.
Rippen beim Crunch zu den Hüften.**

EBENE 1

- **Presse die Rippen zu den Hüften (Crunch)**
- **Bauch fest, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu halten (wenn Arme und Beine ausstrecken)**
- Knie über den Hüften
- Kinn einziehen
- Strecke Arme und Beine hoch
- Strecke Arme und Beine weg
- Kreise die Arme herum
- Kinn einziehen, Kopf ablegen
- **Bauch fest, wenn Arme und Beine strecken. Halte den unteren Rücken dicht in Richtung Boden**

EBENE 2

- Stelle dir vor du bist ein olympischer Turmspringer: Du rollst dich ein und öffnest explosiv
- Schnell einrollen, hoch, nach außen, kreise herum
- Wie hoch kannst du crunchen?



DOUBLE LEG CIRCLE

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu halten, wenn die Beine strecken.

EBENE 1

- Der Oberkörper bleibt fest
- Hebe das Steißbein vom Boden an
- Die Beine sind gebeugt oder gestreckt
- Die Schultern bleiben ruhig
- Halte den unteren Rücken in Richtung Boden, wenn die Beine kreisen

EBENE 2

- Absolviere die Kreise so groß wie das Rad eines Fahrrades
- Diese Übung ist gut für die Entwicklung von Bauchmuskulatur und auch für Hüftmobilität



LEVEL

↓ Wenn der Rücken hochkommt, beuge die Knie



• Hover

**CORE
ESSENTIALS**



03. KRAFT IM STEHEN 1

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer sollen durch meine präzisen Ausführungs-Cues ihre Kraft herausfordern und die Reaktion ihres Cores beim Resisted Rainbow spüren.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Resisted Rainbow. Step L Fuß mittig auf das SMARTBAND. Verbinde die Scheibe mit dem L Handgriff, weiter Stand, Scheibe etwas über das L Knie	32	
0:15	V1 / _ I'm no	8x8	A Resisted Rainbow 2/2 R Scheibe und Band im Halbkreis O/H Reset B	4 4	8x
0:45	C / Love	8x8	B Parallel Woodchop R Woodchop R Parallel Woodchop L Parallel Woodchop R Scheibe zurück zum L Knie	2 2 2 2	8x
1:15	Love	1/2x8	Setup Single Band Stepping Woodchop OPTION: Ohne Scheibe	4	
1:17	Instr / (Beat)	8 1/2x8	C Single Band Stepping Woodchop R Woodchop Step R Zurück zur Startposition Halten	2 2 4	16x
1:49		4x8	Step R Fuß mittig auf das SMARTBAND. Verbinde die Scheibe mit dem R Handgriff, weiter Stand, Scheibe etwas über das R Knie	32	
2:04	V2 / _ I'm no	8x8	A Resisted Rainbow 2/2 L	8	8x
2:34	C / Love	8x8	B Parallel Woodchop L	8	8x
3:04	Love	1/2x8	Setup Single Band Stepping Woodchop L	4	
3:06	Instr / (Beat)	8 1/2x8	C Single Band Stepping Woodchop L Halten	4 4	16x
3:38	V3 / _ I'm so	4x8	Übergang zum Plate Squat. Scheibe hoch auf das Schlüsselbein, Füße direkt unter den Hüften OPTION: Mit SMARTBAND	32	
3:53	PC / See	4x8	D Plate Squat 2/2 L&R Step L, Squat 2/2 Reset zur Mitte Wiederhole zur R Seite	4 4 8	2x
4:08	C / Love	4x8	D ¹ Plate Squat & Press 2/2 L&R Step L, 2/2 Squat & Press O/H Reset zur Mitte Wiederhole zur R Seite	4 4 8	2x
4:25	Instr / (Beat)	5x8	D ² Plate Squat & Press L&R Step L, Squat & Press O/H Reset zur Mitte Wiederhole zur R Seite	2 2 4	5x

03. CAME HERE FOR LOVE 4:43 Minuten

WARUM

Der Fokus darauf, die Rotation aus der Brustmitte heraus zu initiieren, trainiert die Rotationsfähigkeit der Brustwirbel. Die Brustwirbelsäule ist dafür ausgerichtet, Rotationen zu generieren. Das ermöglicht den Obliquen, maximale Zugkraft zu erzeugen, um den Rumpf beim Werfen, Schlagen oder bei Schiebewegungen mit einem Arm zu drehen.



COACHING

Die vielfältigen Bewegungen in diesem Track bieten uns verschiedene Zugwinkel, um den Core herauszufordern. Der Punkt des maximalen Widerstandes ist unterschiedlich, wenn wir das SMARTBAND verwenden - im Vergleich zur SMARTPLATE. Bei freien Gewichten ist die Zuglinie immer senkrecht nach unten gerichtet – in einer Linie mit der Schwerkraft. Wenn wir diagonal arbeiten, zieht das Band direkt gegen die Bewegungslinie – zurück zum Verankerungspunkt. Wenn die Bewegung in die eine Richtung geht, und der Widerstand in die andere Richtung, erhöhen wir den Trainingsreiz. Wiederhole den Fokus, die Rotation aus der Brustmitte heraus zu initiieren. Liefere die verschiedenen Level im gesamten Track, damit jeder Teilnehmer weiß, was die beste Wahl für ihn ist. Der Lateral Single Squat mit Overhead Press ist ein tolles Finish. Sprich nicht zuviel, sondern lasse deinen Körper sprechen und demonstriere mit der Scheibe die Kraft nach oben und unten. Zeige deine Begeisterung für CXWORX!

TECHNIK & COACHING

PLATE SQUAT / PLATE SQUAT & PRESS

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Hüften zurück und tief bis über Kniehöhe. Ellbogen leicht vor dem Gesicht.

EBENE 1

- Scheibe über dem Schlüsselbein
- Füße unterhalb der Hüften
- Lateraler Squat
- Nach außen, tief, hoch und heran
- **Hüfte zurück und tief**
- **Brust aufrecht**
- **Ellbogen leicht vor dem Gesicht**
- Mit Scheibe oder SMARTBAND

EBENE 2

- Erzeuge Zug nach oben mit der Scheibe und Zug nach unten mit deinem Körper
- Punch, fange

LEVEL

↓ Für weniger Intensität, ohne Scheibe

RESISTED RAINBOW

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um die Hüften nach vorn ausgerichtet zu halten. Twist aus der Brustmitte heraus.

EBENE 1

- Rechter Fuß auf das SMARTBAND
- Verbinde die Scheibe mit dem Handgriff
- Beuge das rechte Knie
- Starte mit Handgriff/Scheibe über dem rechten Knie
- Zeichne mit der Scheibe einen Halbkreis über der Stirn
- Halte dagegen auf dem Weg zurück
- **Brust aufrecht**
- **Bauch fest, damit die Hüften nach vorn ausgerichtet bleiben**
- **Drehe aus der Brustmitte heraus**
- Arme gestreckt

EBENE 2

- Drehe aus der Brustmitte heraus

LEVEL

↓ Für weniger Intensität, ohne Scheibe



03. CAME HERE FOR LOVE 4:43 Minuten

PARALLEL WOODCHOP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Twist aus der Brustmitte heraus. Bauch fest.

EBENE 1

- Gleite Side-to-Side
- Herunter zu den Knien
- Von einer Ecke in die andere Ecke
- Die Hüften bewegen sich Side-to-Side, dann beugt das Knie
- **Brust aufrecht**
- **Bauch fest, damit die Hüften nach vorn ausgerichtet bleiben**
- **Drehe aus der Brustmitte heraus**

EBENE 2

- Alle Bewegungen kommen aus den Beinen heraus. Das treibt die Bewegung an
- Rolle die Schultern zurück und herunter in Richtung Rippen und konzentriere dich darauf die Brust anzuheben
- Spürst du die Aktivierung der Obliquen?

LEVEL

↓ Für weniger Intensität, ohne Scheibe



SINGLE BAND STEPPING WOODCHOP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um die Hüften nach vorn ausgerichtet zu halten. Twist aus der Brustmitte heraus.

EBENE 1

- Füße heran
- Lege die Scheibe ab
- Step nach außen, Hände hoch auf 45° Grad
- Step heran
- Standbein beugen
- **Bauch fest, um die Hüften nach vorn ausgerichtet zu halten**
- **Drehe aus der Brustmitte heraus**
- Hüften zurück
- **Halte die Hüften nach vorn ausgerichtet**
- **Brust aufrecht**
- Arme gestreckt

EBENE 2

- Versuche das Band vom Verankerungspunkt loszureißen, maximale Geschwindigkeit
- Antrieb von unten, beschleunige nach oben





04. KRAFT IM STEHEN 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer sollen durch mein präzises Coaching spüren, wie Gluteus und Hüften in der Hip Bridge und den Arbeitsphasen im Stehen arbeiten müssen.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	C / Give it	4x8	Setup Hip Bridge. Rücklage, Blick R, Füße hüftbreit und dicht am Po, Handflächen zeigen nach oben, Hüften anheben	32	
0:19	V1 / <i>_ It's about to</i>	6x8	A Hip Bridge Pulse Gewicht auf das B Bein, F Knie über d. Hüfte	2 4	22x
0:48	PC / <i>_ I got it</i>	6x8	A ¹ Hip Bridge mit Leg Scoop F Vorderer Fuß schaufelt tief und zurück bis über die Hüfte. OPTION: Hip Bridge	4	12x
1:16	C / Give it	4x8	A Hip Bridge Pulse Gewicht auf das F Bein, B Knie über d. Hüfte	2 2	15x
1:35	V2 /	6x8	A ¹ Hip Bridge mit Leg Scoop B	4	12x
2:04	PC / <i>_ Hey</i>	2x8	A Hip Bridge Pulse	2	8x
2:14	C / Give it	4x8	Übergang in den Stand. Beide Füße auf das SMARTBAND, Handgriffe oben an der Hüfte kreuzen. Füße unter den Hüften	32	
2:33	V3 / <i>_ You know</i>	12x8	B Leg Circle L&R L Bein streckt nach hinten und kreist herum nach vorn R Bein streckt nach hinten und kreist herum nach vorn OPTION: Ohne SMARTBAND	4 4	12x 12x
3:30	V4 / Problem	9x8	C Double Pulse Squat & Kickback L&R Double Pulse Squat Rise und kicke das L Bein nach hinten Wiederhole auf der anderen Seite Halte im Squat	2 2 4 8	8x

04. IMPACTO 4:14 Minuten

WARUM

Fokus: Das Halten der Hüften auf einer Höhe, während man eine Brücke auf einem Bein hält, verbessert die Kraft im Gluteus und die Bewegungskontrolle. Das Becken unter Kontrolle halten zu können, ist ein wichtiger Mechanismus, um Verletzungen bei gewichtsorientierten Aktivitäten zu vermeiden. Diese Übung bietet die perfekte Plattform, um diesen Mechanismus zu trainieren.

COACHING

Kontrolliere deine Teilnehmer bei der Brücke – es ist gebräuchlich, die Bewegung aus dem unteren Rücken zu initiieren; nicht aus der Hüfte heraus. Wenn sie eine Belastung im unteren Rücken spüren, sollen sie den Bewegungsumfang reduzieren und das Steißbein etwas mehr unterziehen. Das richtet den Fokus mehr auf den Gluteus. Wenn sie ihr Becken nicht in dieser Position halten können, coache sie, das Becken zu unterstützen, um es ausgerichtet zu halten oder sinke zurück in die Brücke. Das Hinzufügen des Leg Scoop wird auch die Hardcore-Teilnehmer herausfordern! Wähle Worte, die Körper und Geist verbinden und die zur Musik passen. Die Standing Leg Circles & die Kickback-Kombi liefern eine Ausgleichs-Challenge und gleichzeitig ein Brennen im Gluteus. Motiviere alle dazu, sich bis zur Erschöpfung zu pushen.

TECHNIK & COACHING

HIP BRIDGE MIT LEG SCOOP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen und Becken ausgerichtet halten.

EBENE 1

- **Po anspannen**
- Gewicht auf ein Bein verlagern
- Hebe das andere Knie über die Hüfte
- Schaufle das Bein nach außen und hoch
- Das Knie stoppt über der Hüfte
- **Halte die Hüften ausgerichtet zum Boden**

EBENE 2

- Spüre die steigende Belastung im Gluteus
- Wenn du den Gluteus unter Belastung nach oben bringst, machst du ihn stärker



LEG CIRCLE

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Core anspannen, damit sich der Körper nicht zur Seite neigt.

EBENE 1

- Beide Füße auf das SMARTBAND
- Kreuze die Handgriffe über der Hüfte
- Füße unter den Hüften
- **Brust aufrecht**
- **Bauch fest, damit die Hüften nach vorn ausgerichtet bleiben**
- **Vermeide eine Neigung zur Seite**
- Bein gleitet zurück, kreist herum, Tap

EBENE 2

- Beuge das Standbein für Stabilität
- Kontrolliere die Bewegung. Stimme dafür die harte Arbeit der Core-Muskeln, Hüft-Adduktoren und -abduktoren ab

LEVEL

↓ Ohne SMARTBAND



DOUBLE PULSE SQUAT & KICKBACK

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Brust raus und setze die Hüften tief und zurück

EBENE 1

- **Brust aufrecht**
- **Po anspannen** (wenn das Bein zurückgeht)
- **Bauch fest, damit der untere Rücken nicht überstreckt** (wenn das Bein zurückgeht)
- Po herunter bis leicht über Kniehöhe
- Die Ferse geht 5 cm zurück

EBENE 2

- Explodiere nach oben, als ob du abspringst
- Spürst du die Power im Gluteus?

LEVEL

↓ Ohne SMARTBAND



- Hip Bridge



05. CORE KRAFT 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer definieren durch meine Coaching-Cues ihre Technik des Rolling Hover neu.

MUSIK		ÜBUNG		CTS	WDH
0:00		2x8	Setup Oblique Twist, Blick nach R, Beine strecken 45°, Fingerspitzen an den Schläfen, Crunch hoch	16	
0:11	V1 / _ It's 5am	8x8	A Oblique Twist F&B Twist zum vorderen Knie Reset zur Mitte Twist zum hinteren Knie Reset zur Mitte OPTION: Knie gebeugt, Toe Tap	2 2 2 2	8x
0:55	C / Honest	4x8	A ¹ Oblique Twist-Kombi F&B (Triple-Rhythmus) Twist zum vorderen Knie Twist zum hinteren Knie Twist um vorderen Knie, halten Wiederhole nach hinten	1 1 2 4	4x
1:17	V2 / _ It's 6am	4x8	Setup Rolling Side Hover L Scheibe in R Hand, Arm nach vertikal, L Knie gebeugt, R Bein gestreckt OPTION: Mit Scheibe / Beine getrennt	32	
1:39	PC / _ And I'm	4x8	B Rolling Side Hover L R Arm fädelt die Scheibe zum L Ellbogen ein, Hover auf den Knien R Arm B nach vertikal, Side Hover OPTION: Auf den Fußspitzen	4 4	4x
2:01	C / Honest	8x8	B ¹ Rolling Side Hover & Hip Lift-Sequenz L 4x Hip Lift Rolling Side Hover Halten	8 8 8	4x
2:45	Instr / (Quiet)	2x8	Setup Oblique Twist, Blick nach L	16	
2:57	V3 / _ It's 5am	8x8	A Oblique Twist F&B	8	8x
3:41	C / Honest	4x8	A ¹ Oblique Twist-Kombi F&B (Triple-Rhythmus)	8	4x
4:03	V4 / _ It's 6am	4x8	Setup Rolling Side Hover R	32	
4:25	PC / _ And I'm	4x8	B Rolling Side Hover R	8	4x
4:47	C / Honest	8x8	B ¹ Rolling Side Hover & Hip Lift-Sequenz R	16	4x

05. HONEST 5:34 Minuten

WARUM

Der Rolling Side Hover verbessert die Rotationskraft des Core und liefert gleichzeitig einen Trainingsreiz für die Schulter-Stabilisatoren. Den Unterarm fest in den Boden zu pressen, während wir rollen, steigert die Aktivierung der Rotatorenmanschette und der Schulterblatt-Stabilisatoren. Das verbessert die Schulterkontrolle und minimiert das Potential für Schulterverletzungen.

COACHING

Wenn wir das Kinn eingezogen und die Schultern angehoben halten, während wir die Beine bei 45° Grad halten, entsteht eine gewölbte Position. Wir nutzen diese Position, um Rotation und Höhe zu generieren. Sie ist sehr gebräuchlich beim Turnen, weil sie gleichzeitig obere und untere Bauchmuskeln anspricht. Coache beim Twist lange Beine. Strecke die Beine jede Wiederholung komplett und halte die Ellbogen weit. Achtung: Der häufigste Fehler beim Eindrehen ist, dass die Schultern nach vorn fallen und die Drehung so nur verkürzt durchgeführt wird.

Stelle dir beim Rolling Side Hover vor, du fädelst einen Faden in ein Nadelöhr ein. Die Scheibe ist der Faden und die Lücke zwischen deiner Brust und dem Boden ist das Nadelöhr. Presse den Unterarm fest in den Boden, um Platz für das Einrollen zu schaffen. Die Ziellinie für die Scheibe liegt in einer Linie mit dem hinteren Ellbogen und, wenn du dich nach hinten streckst, hebst du die untere Hüfte an und spannst den Bauch fest an, um die Hüften nach vorn zeigen zu lassen. Beachte: Ein häufig auftretender Fehler ist, die Hüften zu hoch anzuheben, wenn du in den Hover rollst.

TECHNIK & COACHING

ROLLING SIDE HOVER / MIT HIP LIFT-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest anspannen, damit sich der Körper als Einheit bewegt.

EBENE 1

- Ellbogen direkt unter der Schulter
- Gebeugtes Knie in einer Linie mit der Hüfte
- Oberes Bein gestreckt
- Scheibe in der Hand
- **Untere Hüfte anheben**
- Oberen Arm strecken
- **Bauch anspannen**
- **Hüften zeigen nach vorn**
- Der Körper rollt in den Hover auf Knien und gehe dann zurück zum Side Hover
- **Halte die untere Hüfte angehoben**, um Druck in den Obliquen der Unterseite aufzubauen
- Fädle die Scheibe zum Ellbogen ein
- **Bauch anspannen, damit der Körper als Einheit dreht**
- Schultern weg von den Ohren und ziehe den Latissimus in Richtung Wirbelsäule
- Auf Knien oder mit Füßen in Scherenstellung

EBENE 2

ROLLING SIDE HOVER

- Es ist als ob du einen Faden in ein Nadelöhr einfädeln möchtest
- Der Körper rollt als Einheit, die Hüften bewegen sich, die Brust dreht ein

HIP LIFT

- Presse den Unterarm fest in den Boden, um die Schulter in dieser Position zu kräftigen und um Platz für die Scheibe zu schaffen



LEVEL

↓ Ohne Scheibe

↓ Auf den Knien



- Oblique Twist

**CORE
ESSENTIALS**



06. CORE KRAFT 3

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer sollen in der Sequenz das Krafttraining in der unteren mittleren und in der oberen Rückenmuskulatur spüren. Ich coache eine klare Ausführung der Bewegungen.

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	2x8		Setup L-Row. Knie auf der Mitte des SMARTBAND, Handgriffe gekreuzt, vorbeugen aus der Hüfte heraus	16	
0:10	C / Candy paint	4x8	A	L-Row	8	4x
0:32	Rep / Candy paint	4x8	A ¹	4x Top Half Pulse Row 4x Top Half Pulse Row Löse die Arme nach unten	7 1	4x
0:53	V1 / Didn't know	8x8	A ²	L-Row Pulse-Kombi 1x L-Row 4x Top Half Pulse Row Löse die Arme nach unten	8 7 1	4x
1:36	C / Candy paint	4x8	A	L-Row	8	4x
1:57	Candy paint	4x8	A ¹	4x Top Half Pulse Row	8	4x
2:18	V2 / _ I've been	1x8		Übergang zur Back Extension-Kombi Bauchlage, Arme seitlich nach außen	8	
2:24	_ We already	5x8	B	Back Extension-Kombi Arme vor Ziehe die Ellbogen zurück Strecke die Arme seitlich aus	2 2 4	5x
2:51	C / Candy paint	½x8		Setup Flutter Kick. Eine Hand auf die andere ablegen, lege die Stirn auf den Händen ab	4	
2:53	Lambo doors	4x8	C	Flutter Kick Strecke die Arme seitlich aus	28 4	
3:12	Rep / Candy paint	4x8	C ¹	Flutter Kick & Back Extension-Kombi	8	4x
3:33	Outro / (Fade)	1x8	C ²	Flutter Kick mit Armen zur Seite ausgestreckt	8	



06. CANDY PAINT 3:40 Minuten

WARUM

Wenn man bei einer Ruderbewegung die Schulterblätter maximal zurückzieht, während die Ellbogen auf Schulterhöhe heraufkommen, verbessert das die Kontrolle der Schulterblätter. Das ist eine entscheidende Komponente dafür, die Schulter-Stabilität zu verbessern.

COACHING

In der ersten Runde richtest du den Fokus deines Coachings auf gute Kontrolle beim L-Row und darauf, Disziplin für diese Bewegung beizubehalten. In der zweiten Runde liegt der Fokus auf dem Erzeugen von Spannung und Stille. Coache deine Teilnehmer stets die Spannung im Band zu halten; auch wenn sie den Row lösen. So bleibt die Rückenmuskulatur aktiviert. Es ist wichtig die Brust aufrecht zu halten, wenn man aus der Hüfte vorkippt, um die Belastung in der Rückenmuskulatur zu halten. Ein häufiger Fehler ist dabei, die Hüften nicht weit genug nach hinten zu setzen, um den Trapez-Muskel anzusprechen.

Die Flutter Kick und Back Raise-Kombi bedeutet: Das Schwerste am Schluss! Weil die Koordination der Flutter Kicks und der Armlinien-Kombi so herausfordernd ist, bietest du als Option, die Flutter Kicks wegzulassen und sich auf das Beibehalten einer starken Aufrichtung der Brust zu konzentrieren.

TECHNIK & COACHING

L-ROW

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Brust aufrecht. Kippe aus den Hüften vor. Ziehe die Schulterblätter zusammen.

EBENE 1

- Schultern zurück und tief
- **Kippe aus den Hüften vor**
- Ziehe die Ellbogen weit, strecke ausgehend der Ellbogen
- Komme hoch
- Schiebe die Hüften zurück in Richtung Fersen
- **Bauch fest**
- **Halte die Brust aufgerichtet**
- **Ziehe die Schulterblätter bei jedem Vorkippen fest zueinander**

EBENE 2

- Ziehe die Ellbogen so hoch und weit, wie du magst, solange du den Oberkörper still und Spannung im Band halten kannst
- Das langsame Tempo ermöglicht dir jede Muskelfaser unter Spannung zu halten und die Bewegung zu kontrollieren



4X TOP HALF PULSE ROW

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Ziehe die Schulterblätter zusammen. Kippe aus den Hüften vor.

EBENE 1

- Bleibe tief für vier
- **Kippe aus den Hüften heraus vor**
- Schiebe den Po in Richtung Fersen zurück
- **Bauch fest**
- **Halte die Brust aufrecht**
- **Spüre die Spannung zwischen den Schulterblättern**
- Die Daumen zeigen nach innen

EBENE 2

- Ziehe die Ellbogen so hoch und weit, wie du magst, solange du den Oberkörper still und Spannung im Band halten kannst



BACK EXTENSION-KOMBI

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen.

EBENE 1

- Bauchlage
- Füße zusammen
- **Po anspannen, um die Wirbelsäule zu schützen**
- Arme nach außen zur Seite
- Strecke nach vorn
- Ziehe die Ellbogen zu den Rippen
- Strecke die Arme nach außen
- Blick nach unten
- Ziehe die Schulterblätter zusammen, wenn du die Ellbogen heran ziehst

EBENE 2

- Komme etwas höher, wenn du kannst





06. CANDY PAINT 3:40 Minuten

FLUTTER KICK / MIT BACK EXTENSION-KOMBI

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen, um die Beine zu kicken.

EBENE 1

- Kopf auf den Händen ablegen
- Flutter-Kick
- **Po anspannen**
- **Knie vom Boden abheben, indem du die Oberschenkel anspannst**

EBENE 2

- Halte Spannung im Gluteus und in den Quadrizeps





BONUS

02. KRAFT 1

TRACK-FOKUS

Ich möchte die Kraft meiner Teilnehmer herausfordern. Sie sollen spüren, wie ihr Core auf die Extended Plank und die Single Arm-Bewegung mit der Scheibe reagiert.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Setup Hover auf den Knien. Blick nach vorn	32	
0:17	Instr /	8x8	A Hover OPTION: Auf den Fußspitzen	62	
0:45	(Piano)	4x8	Sinke auf die Knie (wenn auf Fußspitzen) Strecke den L Arm 45° aus Strecke den R Arm 45° aus Halten	4 2 2 24	
0:58	(B up)	12x8	B Extended Plank mit Shoulder Tap L&R Tap L Arm zur R Schulter, zurück zum Boden Tap R Arm zur L Schulter, zurück zum Boden OPTION: Auf den Fußspitzen	8 8	6x
1:39	(Piano)	4x8	Setup Extended Crunch, Blick nach R Scheibe in R Hand, Rücklage, Knie über Hüften, R Arm O/H, L Arm zur Seite, Crunch hoch OPTION: Ohne Scheibe, Knie gebeugt	32	
1:53	(Beat)	8x8	C Extended Crunch Sequenz R Strecke Arm und Beine 45° aus Arm & Beine nach vertikal, Crunch hoch Strecke Arm und Beine 45° aus Crunch zur Mitte, Knie über den Hüften	4 4 4 4	4x
2:21	(Piano)	8x8	C ¹ Extended Crunch Sequenz (langsam) R Strecke Arm und Beine 45° aus Arm & Beine nach vertikal, Crunch hoch Strecke Arm und Beine 45° aus Crunch zur Mitte, Knie über den Hüften BEACHTE: Halte die letzten 4 cts die Scheibe in beiden Händen O/H, Kopf am Boden	8 8 8 8	2x
2:48	(Beat)	8½x8	D Scissor Legs L&R L Bein zum Boden, R Bein nach vertikal R Bein zum Boden, L Bein nach vertikal Halten BEACHTE: Crunche den Oberkörper nach 8 Wdh. hoch OPTION: Toe Tap	2 2 4	16x
3:17	Instr	4x8	Übergang zum Hover	32	
3:30	(Beat)	8x8	A Hover	64	
3:58	(Piano)	4x8	Sinke auf die Knie (wenn auf Fußspitzen) Strecke den R Arm 45° aus Strecke den L Arm 45° aus Halten	4 2 2 24	
4:12	(B up)	12x8	B Extended Plank mit Shoulder Tap R&L Tap R Arm zur R Schulter, zurück zum Boden Tap L Arm zur L Schulter, zurück zum Boden OPTION: Auf den Fußspitzen	8 8	6x



BONUS

02. CORE STRENGTH 1

MUSIK		ÜBUNG		CTS	WDH
4:53	(Piano)	4x8	Setup Extended Crunch, Blick nach L Scheibe in L Hand, Rücklage, Knie über Hüften, L Arm O/H, R Arm zur Seite, Crunch hoch	32	
5:07	(Beat)	8x8	C Extended Crunch-Sequenz L	16	4x
5:34	(Piano)	8x8	C ¹ Extended Crunch-Sequenz (langsam) L	32	2x
6:02	(Beat)	8x8	D Scissor Legs R&L	4	16x



BONUS

02. YOU & ME 6:33 Minuten

WARUM

Das Halten einer Scheibe, während der Arm beim Extended Crunch über den Kopf geht, befeuert den Lat. Der Latissimus hat die Fähigkeit, den unteren Rücken zu strecken, was für eine Extraportion Widerstand in den unteren Bauchmuskeln sorgt.

COACHING

Die Choreografie passt perfekt zu den Höhen, Tiefen und Aufbauten dieses wundervollen Songs. Ein gutes Ebene 1-Setup stellt sicher, dass die Teilnehmer die verschiedenen Level kennen und sich dadurch die für sie passenden Intensitäts-Level auswählen können, damit sie erfolgreich arbeiten können. Die Extended Plank auf Knien oder Zehen und die Extended Crunch-Kombi – mit oder ohne Scheibe – bescheren uns ein tolles Brennen in der Körpermitte und fordern unsere Core-Kraft heraus. Ein klares Setup mit einem Fokus auf Technik-Coaching sorgt für einen nahtlosen Übergang in die zweite Runde und lässt jeden im gewählten Level erfolgreich trainieren. Gib den Teilnehmern Momente, in denen sie ganz in die Musik und das Workout eintauchen können. Liefere an anderen Stellen aber auch Motivation und den Nutzen der Übungen, damit sie in jedem Satz bis zum Ende hart pushen. Genießt das wundervolle Brennen gemeinsam!

TECHNIK & COACHING

EXTENDED PLANK MIT SHOULDER TAP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch anspannen, um die Körpermitte zu unterstützen.

EBENE 1

- Sinke auf die Knie
- Linker Arm außen nach vorn
- Rechter Arm außen nach vorn
- Hoch, hoch, tief, Wechsel
- Ruhiger, fester Körper
- **Bauch fest, um Hüften und Schultern ausgerichtet zu halten**

EBENE 2

- Presse eine Hand fest in den Boden, während du den anderen Arm zur Schulter-Stabilisierung anhebst
- Je weiter du die Hand wegsetzt, desto mehr Belastung im Core & desto härter das Training

LEVEL

↑ Für mehr Intensität, auf den Fußspitzen



CXWORX 32

EXTENDED CRUNCH-SEQUENZ

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Unteren Rücken in Richtung Boden pressen. Rippen zu den Hüften beim Crunch.

EBENE 1

- Crunch hoch
- Öffne
- Komme hoch
- Öffne
- Crunche
- **Bauch fest, damit der untere Rücken in Richtung Boden presst**
- **Presse beim Crunch die Rippen zu den Hüften**
- **Kinn einziehen**
- Halte die Füße zusammen
- Hebe das Steißbein beim Pike an

EBENE 2

- Spüre das superharte Bauchtraining, wenn die Scheibe dich zurückzieht

LEVEL

↓ Für weniger Intensität, ohne Scheibe und mit gebeugten Knien



SCISSOR LEGS

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu halten.

EBENE 1

- Beide Hände an der Scheibe / Beide Arme nach vertikal
- Beine zur Schere
- **Kinn einziehen beim Crunch**
- **Bauch anspannen**

EBENE 2

- Die unteren Bauchmuskeln stehen in Flammen

LEVEL

↓ Für weniger Intensität, ohne Scheibe, gebeugte Knie und Toe Tap



- Hover

**CORE
ESSENTIALS**



BONUS

05. CORE KRAFT 2

TRACK-FOKUS

Meine Teilnehmer genießen das spielerische Element des Rolling Side Hover und spüren die erforderliche Schulter-Stabilität, um den Scissor Leg Drop zu meistern.

	MUSIK		ÜBUNG	CTS	WDH
0:00	Intro /	4x8	Rücklage, Blick nach R, Beine nach vertikal, Arme seitlich nach außen	32	
0:13	Instr / (Clap)	12x8	A Scissor Leg Drop 2/2 F&B B Bein sinkt nach F, vorderes Bein schert nach unten. Beide Beine zurück zur Mitte Wdh. nach hinten OPTION: Scissor Knee Drop	4 4 8	6x
0:53	(Bass)	8x8	A ¹ Scissor Leg Drop 1/3 F&B	16	4x
1:19	Instr /	2x8	Setup Side Hover Extension, Blick nach vorn, R Arm streckt O/H und R Bein parallel zum Boden	16	
1:26		8x8	B Side Hover Extension mit Roll B&F Rolle nach B Side Hover Extension Roll nach F Side Hover Extension	8 8 8 8	2x
1:52	(Drum & whistle)	6x8	B ¹ Oblique Crunch mit Roll (langsam) 2x R Ellbogen zum R Knie Rolle nach hinten Side Hover Extension 2x L Ellbogen zum L Knie	16 8 8 16	1x
2:12	(Bass)	12x8	B ² Oblique Crunch mit Roll (schnell) F&B Rolle nach vorn Side Hover Extension 2x R Ellbogen zum R Knie Rolle nach hinten Side Hover Extension 2x L Ellbogen zum L Knie x2	4 4 8 4 4 8	3x
2:52	(Clap)	2x8	Rücklage, Blick nach R, Beine nach vertikal, Arme seitlich nach außen	16	
2:58	(Clap)	2x8	A Scissor Leg Drop 2/2 F&B	16	1x
3:05	(Bass)	8x8	A ¹ Scissor Leg Drop 1/3 F&B	16	4x
3:32	Instr /	16x8	C Walking Leg Drop F&B Scissor-Beine nach vorn Scissor-Beine nach hinten OPTION: Knie gebeugt	16 16	4x



BONUS

05. WE RISE 4:27 Minuten

WARUM

Bei traditionellen Oblique-Crunches dreht man den Oberkörper ein und hält Hüften und Beine stabil. Die Leg Drops in diesem Track drehen dies genau um – wir drehen Hüften und Becken ein und halten die Rippen verankert. Diese Trainingsform stellt sicher, dass wir beide Elemente der Oblique-Funktion kräftigen: Eine Funktion, die die Rotation im Oberkörper generiert und die andere, die die Drehkraft in Hüfte und Becken hervorbringt.

COACHING

Wir haben Spaß! Genieße die gute Laune in diesem Track. Der Rolling Hover ist perfekt geeignet, um uns beweglich zu halten. Denke daran: Wenn Teilnehmer nicht angenehm auf dem Rücken rollen können, dann sage ihnen, sie sollen von Ellbogen zu Ellbogen rollen und die Brust dabei aufrecht halten. Der Fokus liegt darauf, die untere Hüfte beim Rolling Hover oben zu halten, um die Belastung in den Obliquen zu spüren. Wenn beim Scissor Leg Drop jeder die Verankerung der Schultern umgesetzt hat, konzentrierst du dich darauf, wie die verschiedenen Bewegungs-Tempi dem Core einheizen. "Langsam" bedeutet hier mehr Zeit unter Spannung; "schnell" bedeutet explosive Bewegungen, die die Bauchmuskeln dazu bringen, härter zu arbeiten, um die Bewegung abzubremsen. Stelle dir vor, du benutzt die Bauchmuskulatur wie eine Handbremse im Auto!

TECHNIK & COACHING

SCISSOR LEG DROP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Schultern fest verankert am Boden

EBENE 1

- Rücklage
- Arme außen, Handflächen zeigen nach oben
- Beine gestreckt
- Scissor-Beine
- **Verankere die Schultern fest am Boden**

EBENE 2

- Spüre das Feuer in den Bauchmuskeln, wenn du die Bewegung abbremsst



LEVEL

↓ Für weniger Intensität, reduziere die Range / beuge die Knie

CXWORX 32



SIDE HOVER EXTENSION MIT ROLL / OBLIQUE CRUNCH

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Hebe die untere Hüfte an.

EBENE 1

SIDE HOVER EXTENSION MIT ROLL

- Ellbogen unter der Schulter
- **Hebe die untere Hüfte an**
- Arm und Bein strecken
- Ziehe das Kinn ein, rolle auf den Rücken
- **Die Hüften zeigen nach vorn**
- **Bauch anspannen**
- **Hüften und Schultern rollen als Einheit**

OBLIQUE CRUNCH

- **Halte die untere Hüfte angehoben**
- Arm und Bein heran und wieder heraus
- Presse den Ellbogen in den Boden, um den Schultergürtel zu stabilisieren

EBENE 2

- Presse den Unterarm in den Boden und spanne den Core beim Einrollen superfest an
- Bringe die untere Hüfte hoch, wenn du in den Side Hover rollst
- Das ist Spaß – tolle Beweglichkeit für unseren Körper, damit wir jung bleiben



WALKING LEG DROP

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Schultern fest am Boden verankert

EBENE 1

- **Bauch anspannen**
- **Verankere die Schultern am Boden**
- Scissor-Beine nach vorn und nach hinten

EBENE 2

- Spüre das Feuer im Core, wenn die Erschöpfung eintritt



CORE ESSENTIALS

TOE TAP IM WECHSEL

ZENTRALER COACHING-FOKUS

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

EBENE 1

- Füße hüftbreit und dicht am Po
- Hände auf Bauchnabelhöhe unter den unteren Rücken
- Presse den unteren Rücken in die Hände
- Bauch leicht einziehen und **anspannen, um den unteren Rücken in Richtung Boden zu pressen**
- Schnelle Fuß-Taps, kleine Bewegungen
- Bewege dich aus der Hüfte heraus. Halte die Knie in einem festen Winkel ausgerichtet

EBENE 2

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



OBLIQUE TWIST

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Hebe die Schulter hoch und herüber in Richtung entgegengesetztes Knie

EBENE 1

- Strecke die Beine 45° Grad aus
- Fingerspitzen zu den Schläfen
- **Kinn einziehen**
- Halte die Ellbogen weit und über dem Boden
- Drehe aus der Brustmitte heraus
- **Twiste, um die Schulter in Richtung entgegengesetztes Knie zu bringen**
- Zurück zur Mitte

EBENE 2

- Strecke das Bein über dem Boden



LEVEL

- ↓ Für weniger Intensität, beuge die Knie und absolviere einen Tap



HOVER

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Bauch fest, Rücken lang und gerade.

EBENE 1

- Ellbogen unter den Schultern
- Knöchel zusammen
- Knie etwas weiter als hüftbreit
- Auf den Zehen, Hüften auf Schulterhöhe
- **Fester Bauch um d. unteren Rücken zu stützen; der Rücken bleibt lang und gerade**
- Schultern zurück und tief
- Blick zu den Fäusten

EBENE 2

- Kniescheiben anheben, um die Quadrizeps zu aktivieren; presse fest in die Unterarme
- Brust öffnen, um ein Abrunden des Rückens zu verhindern



LEVEL

- ↓ Für weniger Intensität, Knie absetzen



HIP BRIDGE

ZENTRALER COACHING-FOKUS

Po anspannen, um die Hüften anzuheben.

EBENE 1

- Rücklage – Füße am Boden, Knie gebeugt
- **Po anspannen, um die Hüften anzuheben**

EBENE 2

- Treibe die Hüften in Richtung Decke





MUSIK

01 **The Middle** (3:09)
Zedd, Maren Morris & Grey
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Zaslavski, K. Trewartha, M. Trewartha, J. Johnson,
S. Johnson, Aarons, Lomax

02 **Limelight (NGHTMRE Remix)** (6:14)
Just A Gent feat. R O Z E S
© 2015 Just A Gent.
Written by: E. Mencil, P. Mencil, P. J. Mencil, Walsh, Grant

03 **Came Here For Love (Re-Edit)** (1:49)
Sigala feat. Ella Eyre
© 2017 Ministry of Sound Recordings Limited / B1
Recordings GmbH, a Sony Music Entertainment Company.
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a
division of Sony Music Entertainment.
Written by: Wild, Steinmyller, Christopher, McMahon, Fielder

Came Here For Love (Re-Edit) (2:54)
Sigala feat. Ella Eyre
© 2017 Ministry of Sound Recordings Limited / B1
Recordings GmbH, a Sony Music Entertainment Company.
Under license from Sony Music Commercial Music Group, a
division of Sony Music Entertainment.
Written by: Wild, Steinmyller, Christopher, McMahon, Fielder

04 **Impacto** (4:14)
The Resume Revolution
© 2018 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Ferguson, Ayala, Storch, Adams

05 **Honest (Rootkit Remix)** (2:47)
The Chainsmokers
© 2017 Disruptor Records/Columbia Records. Under license
from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony
Music Entertainment.
Written by: Butts, Frank, Taggart

Honest (Rootkit Remix) (2:47)
The Chainsmokers
© 2017 Disruptor Records/Columbia Records. Under license
from Sony Music Commercial Music Group, a division of Sony
Music Entertainment.
Written by: Butts, Frank, Taggart

06 **Candy Paint** (3:40)
Post Malone
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Bell, Post

BONUS **You & Me** (6:33)
02 Skrux
© 2015 The EDM Network.
Written by: Brown

BONUS **We Rise** (4:27)
05 San Holo
© 2015 Nest.
Written by: Duck



L-R: René Vogel, Corey Baird, Dan Cohen, Erin Maw

CXWORX 32 katapultiert deine Core-Kraft auf das nächste Level!

Die Intensität startet direkt mit dem Moving Hover in Track 2. Wir kombinieren dies mit dem Double Leg Circle, einer Herausforderung für die untere Bauchmuskulatur. Dieser Move hat enormen Nutzen für die Entwicklung unserer Hüftstabilität.

In Track 3 nutzen wir multidirektionale Widerstandswinkel, um unser Core zu trainieren. In Track 4 sorgen wir dafür, dass dein Po richtig in Form kommt - absolut gratis und einfach unbezahlbar! Eine Kombination von Hip Bridge Pulses und Leg Circles im Stehen liefert uns garantiert ein tolles Brennen in der Pomuskulatur, das dafür sorgt, dass unser Po toll geformt wird, wie durch kein anderes Training. Wir beenden das Workout mit einem fantastischen Training der Rückenmuskulatur: Rows, Back Extensions und Flutter Kicks.

Wie immer gilt: Unterrichte angemessen der Teilnehmer, die vor dir stehen. Biete die verschiedenen Level an und ermögliche ihnen, sich das Workout auf ihre persönlichen Möglichkeiten maßzuschneidern. Verkaufe auch unbedingt den Nutzen! Der Core ist das Powerhaus des Körpers und diese Release stellt absolut sicher, dass deine Teilnehmer stark und funktionell genug bleiben für all ihre täglichen Aktivitäten.

Habt Spaß!

Euer CX 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.

Erin Maw (Neuseeland) ist Instruktor für CXWORX und BODYBALANCE und Trainer für BODYCOMBAT, BODYATTACK, BODYJAM, SH'BAM und LES MILLS GRIT. Sie wohnt in Auckland.

René Vogel (Deutschland) ist National-Trainer für CXWORX, BODYBALANCE, BODYPUMP und die LES MILLS GRIT Series. Er ist ebenfalls Instruktor für BODYATTACK.

DANKE AN

Choreography – Dan Cohen & Diana Archer Mills

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Kylie Gates

Technical Consultant – Bryce Hastings & 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



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.

GET 25% OFF

Reebok 
LES MILLS

REEBOK ONE