

LesMills
BODYCOMBAT

72

INHALT

01 A. Oberkörper-Warmup	**2**
01 B. Unterkörper-Warmup	**3**
01 C. Integriertes-Warmup Optional	**4**
02. Combat 1	**5**
03. Power Training 1	**6**
04. Combat 2	**7**
05. Power Training 2	**8**
05. Bonus Power Training 2	**9**
06. Combat 3	**10**
07. Muay Thai	**11**
08. Power Training 3	**12**
09. Kräftigung	**13**
10. Cooldown	**14**
11. Musik	**15**

© Les Mills International Ltd 2017

1A. OBERKÖRPER WARMUP

MUSIK Nobody To Love 3:57 Min.

TRACK-FOKUS
Dies ist ein massives Box-Warmup und benötigt daher ein klares Ziel. Lege, während du die Basic-Schläge ausführst, deinen Fokus auf das klare Coaching der Techniken, die im bevorstehenden Workout ausgeführt werden. So festigen deine Teilnehmer direkt von Trainingsanfang ihre klare Technik.

GEFÜHL
Drum 'n' Bass, energiegeladen, frech

MARTIAL ARTS
Boxen

0:05 / Intro / (High-Energy Beats)
2x8 / Pulsiere L, R 16cts / 8 Wdh.

0:10 / (Intro)
2x8 / Pulsiere langsam in den L Combat Stance
16cts / 8 Wdh.

0:16
10x8 / A / L Combat Stance
L Jab 2cts
R Cross 2cts / 20 Wdh.
👁 L Jab, Bob auf der letzten Wdh.

0:43 / QC / I know
8x8 / B / L Jab 2cts
Bob 2cts / 16 Wdh.
(Nach 8 Wdh., füge im Jab den Step mit L nach vorn hinzu – Level 2)

1:05 / C / I know
8x8 / C / L Jab, R Cross 4x 8cts
L Jab, Bob 2x 8cts / 4 Wdh.

1:27 / Instr
8x8 / D / L Uppercut 2x 4cts
R Uppercut 2x 4cts / 8 Wdh.

1:49 / ah ha honey
8x8 / E / L, R Hook 2x 8cts
L Hook 2x 4cts
R Hook 2x 4cts / 4 Wdh.
L Hook als Finale!

2:11
1x8 / Erholung

2:14
2x8 / Übergang in den R Combat Stance
Sequenz wiederholen A bis E – R
(Beachte: Nur A, 6 Wdh.)

Ein energievoller Song und die perfekten Sequenzen der Schläge aus dem Oberkörper, lassen unser Training direkt gut starten! Zum Trackende hin sollte der Kopf eingeschaltet und der Oberkörper aufgewärmt sein. Der Core ist heiß und bereit, die Herzfrequenz sollte beginnen zu steigen. Achtung, fertig, los!

TECHNIK & COACHING

BOXEN

Jab, Cross
- Combat Stance: Füße schulterbreit. Vorderer Fuß Richtung Gegner, hinterer Fuß 45°
- Faust ballen, Daumen außerhalb platzieren
- Fäuste zurück in die Guard-Position ziehen
- Ellbogen bleiben locker
- Gewicht im Jab nach vorn verlagern
- Im Cross, hintere Ferse lösen und Hüfte drehen
- Schulter rotieren
- Trefferzone: Erste zwei Knöchel
- Ziel: Nase, Lippe, Kinn

Jab, Bob
- 1 Jab, 1 Bob
- Nach 8 Wdh., Gewicht verlagern, Step in den Jab
- Ziel: Nase, Lippe, Kinn

Jab/Cross/Jab/Bob-Kombination
- Schulter entspannen
- Der Jab zieht gleichzeitig zum Step zurück und geht direkt in die Jab/Bob-Kombi hinein

Double Uppercut
- Schlag im 45°
- Starte vom Boden aus und bringe die Kraft durch die Beine über die Hüfte
- Schulter rotiert, von innen vertikal nach oben schlagen
- Trefferzone: Vordere zwei Knöchel, Handfläche zu dir
- Ziel: Unter das Kinn, Kiefer, Schläfe

Single Hook/Double Hook-Kombination
- Ellbogen auf 90°
- Ellbogen höher als Schulter
- Hüfte drehen, Ferse nach außen lösen
- Im Double Hook tief kommen
- Trefferzone: Vordere zwei Knöchel, Handflächen unten
- Ziel: Kiefer oder Schläfe

COACHING LEVEL 2

AUSFÜHRUNG VERBESSERN & STEIGERN

Jab, Cross
- Schulter entspannen
- Gerader Schlag nach vorn

Jab, Bob
- Im Jab, Step zurück, Schultern locker

Jab/Cross/Jab/Bob-Kombination
- Dies ist ein 55-Minuten Core-Workout: In jedem Schlag oder Kick arbeitet dein Core und löst die Bewegung aus

Double Uppercut
- Ob dein Core arbeitet, erkennst du daran, wenn deine Schultern sich in einer Acht bewegen
- Kommee tiefer im Double Hook
- Halte den Kontakt zum Boden
- Gesamter Körper dreht mit dem Punch

CONNECTING

Verbinde deine Teilnehmer und heize sie für das Erlebnis der bevorstehenden Trainings-Session ein. Rachael tut dies, indem sie sagt: "Lasset uns schauen, ob wir eure Herzfrequenz noch ein wenig steigern können, um das Wokout auf den Weg zu bringen"; "Lasset uns schauen, ob wir die Party starten lassen können" und "Ich liebe den Hook; der ist ganz schön wild."
Finde heraus, was du im Warmup liebst, nenne dies, so dass deine Teilnehmer bereits jetzt aufdrehen können.

1B. UNTERKÖRPER WARMUP

MUSIK Praise You 2:57 Min.

TRACK-FOKUS
Setze den Fokus auf die Technik der Kicks und Knees, um die Herzfrequenz im fließenden Rhythmus und im Einklang der stabilen Bewegungen innerhalb des Tracks zu steigern. Der Leg Check bietet eine gute Möglichkeit, um die Hüfte zu öffnen, bevor die Roundhouse Repeater und die Advanced Side Kicks die Herzfrequenz weiter nach oben bringen.

GEFÜHL
House, großer Beat, erhebend

MARTIAL ARTS
Kickboxen, Karate, Tae Kwon Do

3:58 / V1 / come along
4x8 / A / Front Stance – Triple Knee -Kombi
L Knee nach vorn 2cts
L Knee zur Seite 2cts
L Knee nach vorn 1cts
Step L, R, L 3cts
Wdh. zur R Seite 2 Wdh.

4:12 / (Building)
4x8 / A^1 / Wdh. Triple Knee-Kombi, Arme tiefziehen
16cts / 2 Wdh.

4:27 / (Uplifted)
4x8 / A^2 / Plus Bounce 2 Wdh.
R Knee nach vorn 2cts
R Leg Check zur Seite 2cts
R Front Kick nach vorn 1cts
Step R, L, R 2cts (Auf der letzten Wdh.)

4:41
8x8 / A^3 / L Knee nach vorn 2cts
L Leg Check zur Seite 2cts
L Front Kick nach vorn 1cts
Step L, R, L 3cts
Wdh. zur R Seite 4 Wdh.
(Level 2 nach 2 Wdh.)

5:10 / have to praise you
L Roundhouse Kick Repeater
4x8 / L Roundhouse Kick 2cts
Step Zurück, vor 2cts / 8 Wdh.
(Sprung in den R Combat Stance auf letzten 2cts)

5:25 / Praise you
5x8 / Roundhouse Kick Repeater
R Roundhouse Kick 2cts
Step zurück, vor 2cts / 8 Wdh.
(Bein n. letztem Kick der letzten Wdh. oben halten)

5:43
1x8 / Halten und für den Advanced Side Kick vorbereiten

5:47 / We've come along
L Advanced Side Kick 4cts
Langsamer mit Martial Arts Guard zur R Seite halten 4cts
Wdh. zur R Seite 5 Wdh.

6:23 / C / have to praise you
8x8 / A^3 / L Knee nach vorn 2cts
L Leg Check zur Seite 2cts
L Front Kick nach vorn 1cts
Step L, R, L 3cts
Wdh. zur R Seite 4 Wdh.
(Level 2 nach 2 Wdh.)
Finale: L Knee!

Das ist ein großartiger Song mit einem positiven Vibe, so dass alle bereits jetzt schwitzen und bereit für das Training sind. Die Lyrics schaffen eine Menge Möglichkeiten, um eine Verbindung mit der Class aufzubauen. Zugleich wird Kopf und Körper für das bevorstehende Erlebnis stimuliert. Coache die Technik klar und präzise und gib der Musik Raum, so dass die Teilnehmer die Lyrics hören und den positiven Groove absorbieren können.

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

KICKBOXEN

Triple Knee
- Triple Knee: Vorn, Seite, vorn
- Innen, außen, innen
- Hände an die Hüfte ziehen und hinein lehnen
- Ziel des vorderen Knies: Rippen/Bauch des Gegners

Knee/Leg Check/Front Kick
- Fußballen trifft den Gegner und schiebt ihn weg
- Bauch fest anspannen, Schutz des unteren Rückens
- Ziel: Oberschenkel, Bauch oder Brust



TAE KWON DO/KARATE

Roundhouse Kick Repeater
- Kick und Tap zurück
- Ferse zeigt zum Ziel
- Bauch anspannen, Oberkörper lehnt zurück
- Trefferzone: Schienbein
- Fuß zurück zum Po ziehen, Pre-Load-Position
- Ziel: Bein (zu Beginn), sobald du die Balance hast, ziele höher

Advanced Side Kick
- Fuß steppt hinter das Standbein, Ferse zeigt zum Ziel
- Trefferzone: Fußaußenkante, Zehen zeigen nach unten
- Im Seitenwechsel langsamer Übergang in den Martial Arts Guard
- Lehne dich nach hinten, Blick in Kickrichtung
- Knie ranziehen, Ladevorgang für den Kick
- Bein zurück zur Brust ziehen
- Ziel: Beine oder Körper

COACHING LEVEL 2

AUSFÜHRUNG VERBESSERN & STEIGERN

KICKBOXEN

Triple Knee
- Füge den Bounce hinzu, steigere die Herzfrequenz und mache dich bereit für die Kicks.

Knee/Leg Check/Front Kick
- Hoch, Seite, Kick
- Der Side Knee öffnet deine Hüfte und macht dich bereit für die bevorstehende Trainings-Session
- Auf geht's… Zeige deinen Style.

TAE KWON DO/KARATE

Roundhouse Kick Repeater
- Starte locker und finde erst deine Balance. Dann steigere die Kickhöhe.
- Kopf und Schulter sinken weiter nach hinten, so dass du die Kickhöhe steigern kannst.

Advanced Side Kick
- Ziehen/Schieben
- Setze den Fokus auf das Zurückziehen

CONNECTING

Nutze die Musik und stelle eine Verbindung zur Class her; nutze die Lyrics "We've come a long, long way together through the hard times and the good." Das ist die perfekte Möglichkeit, um mit deinen Teilnehmern zu connecten. Dies soll ein Hinweis auf die gemeinsame Reise sein, die ihr jedes Mal in einem Training geht.
Du wirst jedem helfen, den Fokus in den "hard times" zu finden, so dass wir gemeinsam und als einen Tribe die Class beenden werden. Höre genau hin, denn Bettina mag diese "hard times" ebenso, wenn sie über die Ergebnisse spricht, sie sagt: "It's going to be tough times with great results."

1C. INTEGRIERTES WARMUP

MUSIK Kids 3:42 Min.

TRACK-FOKUS
Achte darauf, dass die Teilnehmer den Mehrwert des Integrierten Warmups verstehen. Coache Optionen und Timing des Knie-zum-Bauch und Half-Mount. Coache klare Übergänge von der eine in die andere Bewegung, da deine Teilnehmer am Boden arbeiten und dich somit nicht sehen können.

GEFÜHL
Electropop, Pop-Rock, hoffnungsvoll

MARTIAL ARTS
Brazilian Jiu Jitsu

6:56 / (Intro)
3x8 / Übergang to **Bear Crawl-Position**

7:13 / V1 / Days when
4x8 / A / **Bear Crawl-Kombi** 2 Wdh.
L Bein steppt zur Seite und halten 2cts
R Knee zum Boden 2cts
R Knie heben 2cts
L Bein zieht zurück nach innen 2cts
Wdh. zur R Seite 2cts / 2 Wdh.
👁 **Chest Up -Kombi**
R Bein nach außen strecken, L Knie sinkt zum Boden 2cts
Brust anheben – Hände im Box-Guard 2cts
Hände zum Boden, unterhalb der Schultern 2cts
R Bein zurück nach innen und L Knie anheben 2cts
(auf den letzten 8cts)

7:32 / and on most of
3½x8 / A[1] / L Bein steppt nach außen, R Knie sinkt zum Boden 2cts
Brust aufrecht – Hände in Box-Guard 2cts
Hände zum Boden, unterhalb der Schultern 2cts
L Bein zurück nach innen, R Knie anheben 2cts
2 Wdh. – Auf der letzten Wdh. halten, Hände unterhalb der Schultern am Boden und Bein weit zur Seite 2. Wdh.

7:48
½x8 / Halten 2cts

7:50 / C / I refuse to look
8x8 / A[2] / Werde schneller
Springe mit dem L Bein nach außen, R Knie am Boden 1ct
Brust hoch, Box-Guard 1ct
Hände zurück z. Boden, unterhalb d. Schultern 1ct
Halten 1ct
Wdh. zur R Seite 4cts / 8 Wdh.
Auf der letzten Wdh. halte, Hände bleiben unterhalb der Schulter am Boden, Bein zur Seite

8:28 / V2 / lights down
2x8 / Übergang auf den Rücken, liegend - seitlich zur Class – komme hoch in die Bridge-Position

8:37 / yeah, perfect disasters
4x8 / B / Bleibe hoch in der Bridge-Position
Vordere Schulter zieht über die hintere Schulter – rotiere aus der Brust – vordere Schulter hoch vom Boden, Finger berühren den Boden 2cts
Zurück zur Mitte – beide Schultern tief – Hände geöffnet und eng an der Brust 2cts
Wdh. hintere Hand über vordere Schulter und zurück zur Mitte 4cts / 4 Wdh.
(Nach der letzten Wdh. sinkt der Po zum Boden)

8:55 / C / I refuse to look
3½x8 / B[1] / Füge mehr Druck aus der Hüfte hinzu – Bridge nach oben, während die vordere Hand über die hintere Schulter zieht 2cts
Zurück in die Mitte – Po sinkt zum Boden – Hände geöffnet, nah an der Brust 2cts
Wdh. hintere Hand zieht über die vordere Schulter, zurück in die Mitte 4cts / 3½ Wdh.

9:12 / when we were kids
½x8 / Übergang in die Pushup-Position

9:14
4x8 / C / **Pushup** 2cts / 16 Wdh.

9:33 / V3 / Nights when we
2x8 / C / Erholung und Übergang in die **Bear Crawl-Position.** Knie sind unten

9:42 / Feel the years
2x8 / A[2] / L Bein zur Seite 2cts
Brust heben – Hände in die Box-Guard 2cts
Hände z. Boden, Hände unterhalb d. Schultern 2cts
L Bein zieht zurück nach innen 2cts
Wdh. zur R Seite 8cts – halten, Hände am Boden unterhalb der Schultern, Bein weit zur Seite (letzten 2cts) 1rep

9:51
½x8 / Halten 2cts

9:54 / C / we were kids
4x8 / A[3] / Werde schneller
L Bein springt zur Seite und R Knie zum Boden 1ct
Brust hoch im Box-Guard 1ct
Hände am Boden unterhalb der Schultern 1ct
Halten 1ct
Wdh. zur R Seite 4cts / 4 Wdh.

👁 Half-Mount
R Bein springt nach vorn, L Knie zum Boden 1ct
Brust hoch, Box-Guard 1ct
Hände zurück zum Boden, unterhalb d. Schultern 1ct
Halten 1ct (letzten 4cts)

10:12 / C / I refuse to
4x8 / A[4] / Half-Mount
R Bein springt nach vorn, L Knie zum Boden 1ct
Brust heben, Box-Guard 1ct
Hände zurück zum Boden, unterhalb d. Schultern 1ct
Halten 1ct (letzten 4cts)
Wdh. zur R Seite 4cts / 4½ Wdh. – Finale: Letzte Wdh. einfrieren!

Mobilitäts-Training und Kräftigung liefern eine exzellente Vorbereitung für das bevorstehende Workout. Sinke in diese integrierten Bewegungen und genieße, wie dein Core losfeuert und bereit ist für das Training. Spüre innerhalb der Musik das perfekte Timing vom Knie-zum-Bauch.

TECHNIK & COACHING

BRAZILIAN JIU JITSU

Knie-zum-Bauch
- Hände direkt unterhalb der Schultern, Knie leicht hoch vom Boden
- Bein nach außen, Knie zum Boden, Knie anheben und zurück
- Bauch fest anspannen
- Brust kommt hoch, Hüfte schiebt nach vorn
- Langsamer Rhythmus: Dies ist die großartige Alternative, zu der du stets zurückkommen kannst
- Schneller Rhythmus: Tief, hoch, Hände hoch
- Setze den Fokus auf die Übergänge von der einen zur anderen Seite
- Schneller Wechsel



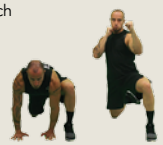
Torso-Twist
- Auf den Rücken in die Bridge-Position, Gewicht auf Fersen, Hüfte parallel, Hände vor der Brust
- Rotiere und twiste nach hinten; Arm zieht diagonal über die Brust, Handfläche nach oben
- Hinten, Mitte, vorn, Mitte
- Hüfte bleibt in der Start-Position
- Rotiere aus der Brustmitte

Torso-Twist mit Hip-Drive
- Füge den Druck aus der Hüfte hinzu
- Hüfte in die Mitte sinken lassen und im Twist wieder komplett nach oben drücken



Pushup
- Schulter schießt nach oben
- Brust nicht tiefer als Ellbogen
- Bauch fest anspannen
- Hüfte bleibt still
- Intensitätssteigerung: Hoch auf die Zehen

Half-Mount
- Beide Knie und Füße schauen nach vorn
- Schnelle Übergänge auf beide Knie, Füße schauen nach vorn
- Knie absetzen, Hände hoch



COACHING LEVEL 2

Zu Anfang des Tracks erklärt Dan den Teilnehmern den Sinn und den Mehrwert des Integrierten Warmups. Er sagt: "Wir werden weiter machen, indem wir unsere Schultern, unsere Wirbelsäule und unsere Hüften mobilisieren. Zudem werden wir die Core-Muskeln kräftigen und integrieren." Dies liefert ein gutes Verständnis und setzt den Fokus für das Integrierte Warmup. Zudem schafft er den Bezug zum Brazilian Jiu Jitsu, so dass die Teilnehmer die Verbindung der Bewegung im Einklang des Martial Arts herstellen können. Dieses Fundament liefert den Teilnehmern einen großen Mehrwert und gibt das Verständis für die neue Bewegung.

Knie-zum-Bauch
- Ein Sandsack am Boden; Hände auf den Sack, springe nun zur Seite
- Geerdet und hämmernd
- Hände fest in den Boden drücken, um die Schultern zu stabilisieren
- Hände HOCH!
- Bevor du im 2. Set in das schnellere Timing kommst, coache die Class, dass sie tief bleiben und mehr Gewicht auf die Hände verlagern sollen, um die schnellen Seitenwechsel zu gewährleisten. Dies hilft den Teilnehmern das Timing zu treffen.

Torso-Twist
- Drücke dich hoch auf die andere Schulter

Torso Twist mit Hip Drive
- Hüfte sinkt kontrolliert
- Blick zu den Fingern, ZIEHE etwas weiter
- Gewicht beim Hochdrücken fest auf den Fersen

Half-Mount
- Großartig, um die Hüfte zu mobilisieren und dich für den Rest des Workouts bereit zu machen
- Nutze für die Kontrolle deinen Core

CONNECTING

Da du in diesem Track zwischenzeitig den Blick zum Boden richtest, oder dich in einer liegenden Position befindest, nutze die Übergänge von Knie-zum-Bauch in den Half-Mount und verbinde dich mit der Class. Dan verbindet sich mit der Class nach den Pushups, indem er fragt: "Wie geht es euch bis hier her? Fühlst du dich mobil?" Zudem verbindet er jeden einzelnen und schafft den Bezug zum Integrierten Warmup und das WARUM! Die Mobilität der Schultern, Wirbelsäule und Hüfte sind das Hauptziel dieses Tracks. Lobe sie, wenn sie im korrekten Timing des Knie-zum-Bauch und Half-Mount sind.

© Les Mills International Ltd 2017

02. COMBAT 1

MUSIK Believer 6:13 Min.

TRACK-FOKUS

In diesem Track lassen Kickbox- und Muay Thai-Kombinationen den gesamten Körper arbeiten und die Koordination verbessern. Es sind klare Erholungsphasen definiert und alternative Bewegungen die für jeden ausgerichtet sind. Nutze die 8 Knee- Kick-Wdh., um die Energie in der Kick-Sektion zu beschleunigen. Die einzelnen Sets der Kombinationen sind kurz; wenn sie da sind, ist GO-Time! Coache die Kombinationen durch klare, kurze Cues, so dass die Teilnehmer vom Anfang jedes Sets starten können.

GEFÜHL

Reggae Fusion, EDM, kontrastreich

MARTIAL ARTS

Kickboxen, Muay Thai

0:00 / Intro
4x8 / **L Combat Stance**

0:09
8x8 / A / L Jab, R Cross 2cts
L Hook 2cts / 6 Wdh.
👁 Add R Knee, L Knee auf der letzten Wdh.

0:19 / V1 / When the valley
8x8 / A^1 / L Jab, R Cross 2cts
L Hook 2cts
R Knee 2cts
L Knee 2cts / 8 Wdh.
👁 L Knee wird in der letzten Wdh. zum Front Kick

0:44 / I'm a believer
4x8 / A^2 / L Jab, R Cross 2cts
L Hook 2cts
R Knee 2cts
L Front Kick 2cts / 4 Wdh.

0:57 / PC
4x8 / A^3 / R Knee 2cts
L Front Kick 2cts / 8 Wdh.
(Option: Nach 4 Wdh. Hop Kick OTS 4cts)

1:10 / C
4x8 / A^4 / Kickboxen -Kombi
L Jab, R Cross 2cts
L Hook 2cts
L Jump Kick 4cts / 4 Wdh.
(Option: Step Kick)
👁 L Descending Elbow 2cts
L Side Elbow 2cts
L Roundhouse Kick 4cts (auf der letzten Wdh.)

1:23 / Br / Freetown is my family
8x8 / B / Muay Thai -Kombi
L Descending Elbow 2cts
L Side Elbow 2cts
L Roundhouse Kick 4cts / 8 Wdh.
(Level 2 nach 4 Wdh.)

1:49 / V2 / When the valley
4x8 / Wdh. A^1 8cts / 4 Wdh.
👁 L Knee wird in der letzten Wdh. zum Front Kick

2:02 / The hotter the
8x8 / Wdh. A^2 – füge eine Pause nach dem Zurückziehen des Front Kicks hinzu 8cts / 8 Wdh.

2:27 / Build up
4x8 / Wdh. A^3 2cts / 8 Wdh.
(Option: Nach 4 Wdh. Hop Kick OTS 4cts)

2:40 / C / Dubstep
4x8 / Wdh. A^4 / Kickboxen-Kombi 8cts / 4 Wdh.

2:53
4x8 / Wdh. B / Muay Thai-Kombi 8cts / 4 Wdh.
Finale: L Descending Elbow!

3:06
4x8 / Erholung
Sequenz wiederholen A bis 2. B – R
(Beachte: Nur A; 4 Wdh.)

6:09 / Outro
Finale: R Descending Elbow!

Dies ist dein erster Track der Class mit integrierten Kombinationen. Sei klar in deinen Ausführungen und spüre, wie die Herzfrequenz steigt, während du die Bewegungen fließend ausführst. Genieße zu diesem Zeitpunkt bereits den Muay Thai-Geschmack und spüre den Unterschied zwischen den Kickbox- und den Muay Thai-Kombinationen. Die Musik gibt dir die Veränderung der Musiklevel an – deine Stimme und dein Körper sollten diese Veränderungen unterstreichen. Bereit, los, SCHLAG!

TECHNIK & COACHING

Level 1

Kickboxen

Jab, Cross, Hook

- 1, 2, 3
- Ziel: Das Gesicht

Jab, Cross, Hook, Back Knee, Front Knee/ Front Kick

- Cue in der ersten Wiederholung den Einsatz des Linken und rechten Knees, so wie es Tau zeigt; eine klare Reihenfolge, so dass die Teilnehmer genau wissen, welches Knee anhebt. Halte es einfach und klar.
- Jab, Cross, Hook, Knee L, Knee R
- Starte mit dem Oberkörper, drehe aus den Schultern, wenn du das Knie hebst, ziehe die Hände an die Hüfte
- Beginne raufzuschalten (dial-up), ein Knee, ein Front Kick
- Ziehe die Zehen zurück, Ziel: Körpermitte

Knee, Front Kick

- Ein Knee, ein Kick, kontinuierlich
- Sobald Tau die gesamte Class in den Fluss der Kicks gebracht hat, beginnt er ab dem 7. Kick mit dem Countdown. Somit wissen die Teilnehmer direkt, wie lang das Set ist
- Anschließend gibt er die Alternativen: "Bleibe im Knee Kick oder komme in den Hop Kick"

Jab, Cross, Hook, Jump Kick

- Gesamte Kombination: Jab, Cross, Hook, Jump Kick
- Jump Kick: Hinteres Bein zieht vor, Front Kick
- Option: Step Kick

MUAY THAI

Descending Elbow, Side Elbow, Roundhouse Kick

- Ein Descending Elbow, ein Side Elbow, ein Roundhouse Kick
- Hand zieht im Side Elbow vor der Brust, Ellbogen scharf

COACHING LEVEL 2 & 3

Level 2 – Ausführung verbessern & Intensität bestimmen

KICKBOXEN

Jab, Cross, Hook, Back Knee, Front Knee/ Front Kick

- Verbinde aus dem Core heraus
- Kopf und Körper arbeiten in diesen Kombis miteinander
- 2. Set, füge n. dem Front Kick eine kl. Pause hinzu
- Bringe dann die Power in den Jab, nutze nach der Pause dein Körpergewicht
- Pause, SCHIESSE den Jab LOS
- Indem du dein Körpergewicht nutzt, sind mehr Muskeln beteiligt; du wirst fitter und stärker
- Indem du mehr drehst, generierst du mehr Power

Knee, Front Kick

- Hop Kick, beginne abzuheben

Jab, Cross, Hook, Jump Kick

- Lasse ein wenig Power raus
- Schwinge
- Spüre das Abheben für deine Cardio

MUAY THAI

Descending Elbow, Side Elbow, Roundhouse Kick

- Plus Power, schneide durch die Luft
- Nutze die Ellbogen, schneide durch die Luft und schwinge dann die Beine wie ein Baseballschläger
- Ein Kick, wie ein großer Wirbelsturm
- Wenn du den Ellbogen vor der Brust ziehst, nutze die gesamten Rückenmuskeln
- Füge POWER hinzu!
- Kicke stark, fälle den Baum

Level 3 – Motivation

- "Zähle mit mir, Countdown... 8, auf geht's!
- Kontrolle, genau JETZT!
- Es kommt!

CONNECTING

Die Musik zeigt eindeutige Wechsel: Fließend im Vers und im Refrain aufbauend mit einem antreibenden Beat. Nutze die Energielevel der Musik und erzeuge in den Jab, Cross, Hook, Jump Kick-Kombis und in der Muay Thai-Kombi mehr Druck und Power. In der Jab/Cross/Hook und Jab/Cross/Hook/Knee/Kick-Kombi nimmt sich Tau stimmlich zurück und nutzt eine relaxtere Musiksequenz, um eine Verbindung zur Class herzustellen. Zudem verbindet er seine Cues mit den Lyrics, er sagt: "Ich glaube an euch! I'm a believer," und "Glaube daran, dass du heute die besten Ergebnisse erzielst!" Gib den Teilnehmern alle Informationen die sie benötigen, coache dennoch nicht zu viel: Gib der Bewegung, dem Coaching und der Musik Raum.

© Les Mills International Ltd 2017

03. POWER TRAINING 1

MUSIK Sweet Lies 5:13 Min.

TRACK-FOKUS

Der Fokus dieses Tracks liegt darin, den ersten Cardio Peak der Class durch 3 massive Runden in Form von Geschwindigkeit, Power und ausweichenden Kombinationen zu erreichen. Coache ein klares Ziel durch den gesamten Track hindurch und für jede Runde, so dass sich deine Teilnehmer auf ihr Ziel fokussieren und ihren Erfolg und die Intensität jeder Runde maximieren können. Versichere, dass du innerhalb jeder Runde physisch zeigst und coachst, wann du die Energie etwas zurücknimmst und wann du die komplette Power und den maximalen Erfolg in den Schläge bringst. Sie sollen innerhalb des Tracks den Intensitätswechsel hören, sehen und fühlen, diese kumulieren und somit die cardiovaskuläre Herausforderung erleben.

GEFÜHL

EDM (Electronic Dance Music), bestimmend, Liebe/Hass

MARTIAL ARTS

Boxen

0:00 / (Intro) / (Soft melody)
2x8 / Vorbereitung für den Run 16cts

0:05
6x8 / L, R Run OTS 48cts

0:22 / V1 / softly here upon
8x8 / L, R Run – Level 2 64cts

0:44 / C / sweet lies
8x8 / A / Front Stance
L, R Jab 4x 8cts
L Hook 4x 8cts
R, L Jab 4x 8cts
R Hook 4x 8cts / 2 Wdh.
👁 2. Wdh., füge Power Hook im 4. Hook auf jeder Seite hinzu

1:06 / V2 / Look me in the
8x8 / A^1 / Front Stance
L, R Jab 4x 8cts
L Hook 3x 6cts
L Power Hook 2cts
R, L Jab 4x 8cts
R Hook 3x 6cts
R Power Hook 2cts / 2 Wdh.
Finale: L Hook!

1:28
2x8 / Erholung

1:33
6x8 / L, R Run 48cts

1:50 / V3 / Fearless, although we
4x8 / B / L Combat Stance
L Uppercut 2x 4cts
Step zurück, vor 4cts / 4 Wdh.
👁 Letzten Wdh., plus Twist im Step zurück, vor

2:01/ V3 / Wasted
4x8 / B^1 / L Uppercut 2x 4cts
Step zurück, vor mit Twist 4cts / 4 Wdh.

2:12 / C / sweet lies
8x8 / B^2 / Komplette Kombi
L Jab, R Cross 4x 8cts
L Uppercut 2x 4cts
Step zurück, vor mit Twist und R Cross 4cts / 4 Wdh.

2:34 / look me in the eye
8x8 / C / L Jab 2cts / 32 Wdh.
Level 2 nach 16 Wdh. – Step vor, zurück auf dem vorderen Fuß
Level 3 nach 20 Wdh. – Geschwindigkeit

2:56 / C / sweet lies
8x8 / Wdh. B^2 / Komplette Kombi 16cts / 4 Wdh.

3:19 / (MUSIK fades out) / _ lies
1x8 / Erholung

3:22 / (Intro) / (piano sounds)
7x8 / L, R Run 56cts
Sequenz wiederholen, zurück zum 2. B2 – R

Die Mauer (Wall) ist im Wesentlichen eine Abwehrbewegung, aber in diesem Training verwendet wir sie, um mehr Bauchmuskeln zu aktivieren. Ebenfalls bietet es eine gute Möglichkeit als "pre-load" für den Gegenschlag – den Cross. Spüre die kraftvolle Power, die du aus dem Cross generieren kannst, wenn du während des Schlags den Core agtivierst!

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

In diesem Track wirst du am meisten Level 2 und 3 cuen, da deine Teilnehmer bereits zu Anfang der Class diese Schläge ausgeführt haben. Achte auf die rechtzeitige Ansage der Bewegungswechsel und zähle die Wiederholungen der Kombinationen herunter, so dass die Teilnehmer die maximale Intensität erreichen können und keinen Schlag verpassen.
Schaue, wie Erin dies nahtlos in Runde 1 ausführt, wenn sie sagt:
· "Front Stance, Jab rechts, links, 8
· 4 Hooks rechts: 4, 3, 2. Linke Seite, 8 Jabs
· 8, dann 4 Hooks links"
In diesen ersten zwei Sets musst du links und rechts besonders präzise coachen, da der führende Arm von einem zum anderen Set wechselt. Wenn die Teilnehmer dies direkt verstehen, werden sie diese Kombination für alle Runden festlegen. Da die Mauer (Wall) eine neue Bewegung ist, schaffe ein klares Setup mit Hilfe der Level 1-Cues.

Double Uppercut/Wall
· Double Uppercut, Step zurück, Step vor
· 1, 2 Step links, rechts
· Guard hoch, Elbogen innen
· Plus twist: rotiere von hinten nach vorn

COACHING LEVEL 2 & 3 RUNDE 1

Die meisten Level 2-Cues in diesem Track, werden genutzt, um die INTENSITÄT ZU BEEINFLUSSEN und um den Teilnehmern zu helfen, das meiste aus ihrem Workout und diesem Cardio Peak zu bekommen. Dies geht direkt in die Level 3-Cues über.

Runde 1

Als Setup für die Runde 1 sagt Erin: "Wir haben unseren ersten Cardio-Peak und nutzen hierfür drei massive Runden, die die Herzfrequenz durch Geschwindigkeit, Power und ausweichender Kombinationen hochbringen wird. Mache dich bereit, denn wir starten direkt im ersten Set mit Geschwindigkeit und Power." Dies ist klar, effizient und bereitet deine Teilnehmern mental auf das vor, was vor ihnen liegt.

8 Jabs, 4 Hooks
· Nachdem du das Setup der Kombinationen lieferst, drehe die Intensität rauf und coache stufenweise die Steigerung der Power im Hook: 1, 2, 3, POWER!
· Momentum kommt aus dem Core
· Die Power des letzten Hooks wird in jedem Set dein Körpergewicht verlagern.
· Steigere dich stufenweise, innerhalb jedes Schlags

COACHING LEVEL 2 & 3 RUNDE 2

Als Setup der Runde 2 sagt Erin: "Noch zwei Runden, um die ausweichenen Kombinationen zu trainieren. Wir starten langsam und bauen dann auf"

Runde 2

Double Uppercut/Wall
· Das ist deine Schutzmauer
· Lassee den WIRBELSTURM raus!

Ausweichende Kombinationen: Jab, Cross, Double Uppercut, Wall, Cross
1. Set:
· Der Twist hilft beim Ausweichen und dem Pre-load der Abwährschläge
2. Set:
· Wind und FEUER! Der Cross ist der powervolle Knockout. Drehe die Hüfte nach vorn und gib alles!
· Beende es!

Single Jabs
· Nimm dich zurück und atme
· Kinn tief, Blick vorn
· Level 2: Nimm die Füße hinzu
· Level 3: Geschwindigkeit, schnell, aktiviere die Muskelfasern

COACHING LEVEL 2 & 3 RUNDE 3

Coache als Setup der Runde 3, die Erholung innerhalb des Runs; denn deine Teilnehmer benötigen die Erholung, wenn sie in der 2. Runde hart gearbeitet haben. Coache, das dies die LETZTE Runde ist. Somit wissen sie, dass sie noch härter arbeiten können, denn die Zielgerade liegt direkt vor ihnen.

Double Uppercut/Wall
· Atme
· Weiche dem Gegner aus, indem du die Schultern twistest, die Füße einsetzt und auf den Moment des SCHLAGS wartest!

Ausweichende Kombination: Jab, Cross, Double Uppercut, Wall, Cross
· 1. Set: Bringe den Körper wie eine Schleuder vor!
· 2. Set: Auf geht's!
· "Ich gebe nicht auf! Ich kämpfe bis zum bitteren Ende."
· Starte stark und ende stark!
· Kämpfe bis zum Ende!

Single Jab
· Atme
· Überwinde dann die Lücke
· Herzfrequnez steigt durch die Fußarbeit
· Jetzt geht es um Geschwindigkeit!
· Erin gibt große Level 3-Cues, sie sagt: "Schaue mir in die Augen, sei ehrlich: Bist du so schnell du kannst?"

CONNECTING

Nutze zwischen den Runden die Runs und verbinde dich mit der Class. Lobe sie für ihren Einstaz in der vorherigen Runde und verlagere den Coaching-Fokus weg von der Technik hin zum Gefühl der Energie und der Bindung im Raum. Schaue, wie Erin physisch eindringt und die Intensität verändert. Ihre Stimme wird größer und dichter, während die Bewegungen die Intensität steigern. Du kannst sehen, wie sie ihren Körper, das Gesicht und ihre Stimme aufstockt. Du kannst den Kontrast fühlen, da sie die ruhigeren Stellen der Musik nutzt, und ihr Stimme und ihre Energie zurücknimmt; das kreiert die Reise innerhalb des Tracks. Dies kannst du in der letzten Runden hören, wenn sie sagt: "Deine Evasive-Kombi ist die Abfolge deiner Abwehr. Weiche dem Gegner aus, indem du deine Schultern drehst, die Füße einsetzt und auf den Moment des SCHLAGS wartest!" Sie steigt in die konfrontativen Lyrics des Songs ein und sagt: "Schaue mir in die Augen und sei ehrlich: Bist du so schnell du kannst?" Die Musik und der Pre-load, generiert durch den Twist, schaffen viel Raum, um diesen Track als ein explosives Erlebnis für Kopf und Körper zu schaffen. Finde die Möglichkeiten dich selbst zu entfesseln!

© Les Mills International Ltd 2017

04. COMBAT 2

MUSIK B.O.B. 4:18 Min.

TRACK-FOKUS
Dieser Tae Kwon Do Kick-Trainings-Track erreicht verschiedene Stufen der Po-, Bein- und Bauchmuskeln und nutzt hierfür eine Menge an Kick-Training-Drills. Es wird traditionell. Das Beste aus dem Tae Kwon Do Kick-Training: Geschwindigkeit, Präzision und Schnelligkeit lassen deinen Unterkörper heftig brennen. Coache die Teilnehmer, dass sie in den Flamboyant eindringen und das präzise Gefühl der Kick-Kombinationen erleben und mit der Geschwindigkeit der Kicks spielen sollen.

GEFÜHL
Hip Hop, Rap, fanatisch

MARTIAL ARTS
Tae Kwon Do

0:00 / Intro
2x8 / Front Stance

0:06 / V1 / In-slum-national
8x8 / A / L Side Kick – Strike u. Zurückziehen 2cts
Bein bleibt oben 2cts
Weit springen und halten 4cts / 8 Wdh.
👁 Auf der letzten Wdh., L Double Side Kick
(ein Kick tief, ein mittig)

0:31 / V1 / too high to jump
8x8 / A[1] / L Double Side Kick 2cts
Halten, Bein hoch 2cts
Weit springen und halten 4cts / 8 Wdh.

0:56 / C / Don't pull the thang
8x8 / B / L Front Kick 2cts
L Knee 2cts
Halten 4cts / 8 Wdh.
Level 2 nach 4 Wdh. – plus Geschwindigkeit

1:21 / V2 / Uno, dos, tres
24x8 / Wdh. A und B – R

2:36 / Guitar sounds
8x8 / B[1] / L Front Kick 2cts
L Knee 2cts
Halten 4cts
R Front Kick 2cts
R Knee 2cts
Halten 4cts / 4 Wdh.
(Option: Hop im Knee)

3:01 / Instr
8x8 / A[2] / L Double Side Kick 2cts
Halten, Bein hoch 2cts
Weit springen und halten 4cts
R Double Side Kick 2cts
Halten, Bein hoch 2cts
Weit springen und halten 4cts / 4 Wdh.
(Werde fließender und entspannter zwischen den Kicks)

3:26 / Bob your head
4x8 / C / Side Kick Repeater
L Side Kick und Zurückziehen 2cts / 15 Wdh.
(Fuß hoch vom Boden – Balance-Herausforderung – Letzten 2cts, Übergang auf die R Seite)

3:38
4x8 / Side Kick Repeater – R Seite 2cts / 15 Wdh.
(Letzten 2cts, Übergang zur L Seite)

3:51 / Po-wer MUSIK
4x8 / C[1] / Wdh. L Side Kick Repeater mit Bounce 2cts / 15 Wdh.
(Letzte 2cts, Übergang R Seite)

4:03 / Po-wer MUSIK
4x8 / Wdh. R Side Kick Repeater mit Bounce 2cts / 15 Wdh.

Komme in diesem Track an die Grenze deiner Komfortzone: Fordere deine Beine heraus und sei schneller als du dachtest! Habee SPASS mit der Geschwindigkeit! Nutze diese Möglichkeiten und verkörpere die Essenz von Tae Kwon Do.

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

Side Kick
- Ein tiefer Side Kick rechts
- Außen, innen, dann weit halten
- Hände hoch, Füße weit, in d. Landung Knie außen
- Ferse zum Ziel



Double Side Kick
- Tief, Mitte
- Standbein beugen

Front Kick, Knee (eine Seite)
- Neue Bewegung: Front Kick R, Knee R

Repeater Side Kick
- Nach unten treten
- Ellbogen an den Rippen
- Körper neigt sich
- Zähle einige Wdh. runter, so dass die Teilnehmer im Vorfeld wissen, wann der Seitenwechsel stattfindet. Dan macht dies perfekt, indem er sagt: "3, 2, Wechsel"

COACHING LEVEL 2 & 3

Nutze die Level 2-Cues und erkläre deinen Teilnehmern was Tae Kwon Do bedeutet und was die Vorteile dieses Kick-Trainings sind. Hilf ihnen, während des Tracks und dem Prozess die Ausführung zu verbessern.

Side Kick
- Denke mehr an das Zurückziehen: Dies gibt uns mehr Kontrolle
- Einfrieren, kontrollieren
- Dan erklärt und verbessert die Technik, indem er sagt: "Tae Kwon Do ist ein Flamboyant. Tae Kwon Do ist die Präzision. Zehen tief, Ferse hoch – Ziel: Po-, Hüft- und Adduktorenmuskeln; die deine Balance verbessern und mehr Präzision in die Kicks bringen."

Double Side Kick
- Sobald du die Kontrolle hast, beuge das Standbein und verdopple den Kick
- Das gebeugte Standbein unterstützt die Balance
- Schaue in die Richtung, in die du kicks,t und fokussiere das Ziel
- Zurückziehen: Setze hier den Fokus

Front Kick, Knee (eine Seite)
- Tae Kwon Do ist spaßig, spielerisch… nutze daher die Geschwindigkeit
- Entspanne bis zur Geschwindigkeit
- Option: Hop im Knee

Alternating Front Kick, Knee
- Sei dem Gegner in Gednaken stets zwei bis drei Schritte voraus
- Je leichter du bist, je schneller wirst du sein
- Traditionlles Tae Kwon Do Kick-Training

Alternating Double Side Kick
- Fließende Bewegung
- Kreiere Raum
- Zögere nicht!
- In deinem eigenen Timing
- Mitte, hoch, du entscheidest

Repeater Side Kick
- Stimmuliere den Po plus Core-Training
- Füge den Bounce hinzu
- Lassee die Beinmuskeln arbeiten
- Step ran

CONNECTING

Genieße diesen Track! Habe Spaß und erlebe die Geschwindigkeit und Genauigkeit des Tae Kwon Dos. Schaue, wie Dan mit dem Timing im Alternating Front Kick und Knee-Kombi spielt und Spaß mit dem auffälligen Alternating Double Side Kick hat. Er nutzt seinen Gesichtsausdruck und lässt das Tae Kwon Do Kick-Training physisch lebendig werden.

SMARTSTART

05. POWER TRAINING 2

MUSIK Changing 5:10 Min.

TRACK-FOKUS
Es ist an der Zeit, den zweiten Cardio Peak mit Ganzkörper-Kräftigung, inspiriert durch Mixed Martial Arts Zirkel-Training, zu erreichen! Zwei Phasen – die muskuläre Kraft und die Ausdauer-Phase; die cardiovaskuläre Trainingsphase – die deine Muskeln, dein Herz und dein Versprechen, deine Fitness auf das nächste Level zu bringen, herausfordert. Coache die Kraftphase mit der klaren Technik der Bewegung und treibe die Intensität während der cardiovaskulären Phase an. Lasse dich durch den treibenden Vibe der Musik bis zum Ende antreiben!

GEFÜHL
Drum 'n' bass, gefühlvoll, ermächtigt

MARTIAL ARTS
MMA-Training

0:00 / Intro
4x8 / Erholung und Trackeinleitung

0:11 / V1 / Hell down, heaven down
8x8 / Komme auf den Boden
👁 Demonstriere den Cross Mountain Climber und Pushup Shoulder Tap

0:33 / C / Everything is changing
16x8 / A / L, R Cross Mountain Climber 8x 16cts
Pushup Shoulder Tap L, R 2x 16cts / 4 Wdh.
Plyometische Pushups auf letzten Wdh. der Pushups

1:18 / Br / (Violin)
4x8 / Erholung und Setup Bear Crawl-Position (oder Option, die stehende Alternative)

1:30 / V2 / I don't understand
8x8 / B / L Hip Escape und Halten 12cts
Zurück in die Bear Crawl-Position 4cts
R Hip Escape und Halten 12cts
Zurück in die Bear Crawl-Position 4cts / 2 Wdh.

1:52 / C / Everything is changing
8x8 / B^1 / L Hip Escape
R Hip Escape 8cts / 8 Wdh.

2:14 / Ooh oh oh
16x8 / A / R, L Cross Mountain Climber x8 16cts
Pushup Shoulder Tap R, L 2x 16cts / 4 Wdh.
Plyometische Pushups auf letzten Wdh. der Pushups

2:59 / Oohhh (MUSIK fades out)
6x8 / Erholung und Vorbereitung für den Run 64cts

3:22 / V3 / I can't work it
6x8 / C / L, R Run 48cts

3:39 / C / Everything is changing
16x8 / C^1 / L, R Sprint – 11 Sekunden 22cts
Erholung 10cts / 4 Wdh.

4:24 / here for too long
4x8/ C^2 / L, R Sprint – 13 Sekunden 26cts
Erholung 6cts

4:35 / here for too long
4x8/ C^3 / L, R Sprint – 17 Sekunden 34cts

4:46 / Outro / ooohhh
8x8 / Erholung, zelebriere und gratuliere den Teilnehmern!

Das ist ein unglaubliches Core-Training: Mountain Climbers, Pushups mit Shoulder Taps und Hip Escapes, die den Core direkt von Trackanfang an einfeuern. In der Masterclass gibt es eine Auswahl an Optionen für die Muskelkräftigungs- und Ausdauer-Phase. Lerne die Alternativen und wenn du allein unterrichtest, zeige diese vor dem Track. Ansonsten, ist es eine Menge an Informationen, die du zu sagen hast. Ermutige jeden dazu, alles zu geben und alles zu versuchen, bevor sie aufgeben. Sie werden über die Zeit eine Entwicklung sehen, wenn sie bis zum Ende des Blocks durchhalten und alles geben.

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

MUSKELKRÄFTIGUNG- & AUSDAUER-PHASE

Mountain Climber

- Hände unterhalb der Schultern, Schultern weg von den Ohren, Gewicht auf den Handflächen
- Hüfte und Schultern parallel nach vorn
- Knie in der Mitte
- Bauch fest anspannen
- Hüfte tief
- Boden wegdrücken
- Option: Halbes Tempo, entgegengesetzter Ellbogen zieht zum Knie



Pushup mit Shoulder Tap

- Brust auf Ellbogen-Level
- Pushup nach oben, Tap die entgegengesetzte Schulter
- Core fest anspannen



- Option: Ohne Tap, regulärer Pushup
- Option: Plyometrisch – tief u. scharf hochdrücken
- Option: Auf den Knien oder auf den Zehen

Hip Escape

- Starte in der Bear Crawl-Position: Hände unterhalb der Schultern, Knie unterhalb der Hüfte, leicht vom Boden abheben, Core fest
- Linkes Bein durchziehen, auf den linken Po setzen
- Hinteres Knie hoch und hinteren Fuß tief
- Rippen ziehen zum Bizeps
- Intensität steigern, Geschwindigkeit und Wechsel im Sprung

Hip Escape - stehende Alternative

- Step in den Lunge
- Entgegengesetzter Arm vorn und twiste
- Brust bleibt oben, Core angepsannt
- Langer Schritt zurück, tief in den Lunge sinken

CARDIOVASKULÄRE PEAK-PHASE

Sprint

- Zähle in den Sprints die Sek. der Anspannung der vollen Geschwindigkeit, dann erhole dich
- Sprint, am Platz

COACHING LEVEL 2 & 3

MUSKULÄRE KRAFT- & AUSDAUER-PHASE

Mountain Climber & Pushup mit Shoulder Tap

- Jetzt setzt die Ermüdung ein… deine Muskeln sind unter Stress, unter Druck. Dies macht deine Muskeln stärker!
- Maximaler Erfolg!
- Geschwindigkeit! Bauch fest anspannen!

Hip Escape

- Wenn du dich im Hip Escape als Reset langsam bewegst, drücke dich aus den Händen vom Boden

CARDIOVASKULÄRE PEAK-PHASE

Versichere dich, dass du die Teilnehmer wissen lässt, wie sie sich in dieser Cardio Phase des Tracks fühlen sollen. Dan tut dies, indem er sagt: "Zum Ende dieser Phase sollst du die brennende Sensation in deinem Herz und in deiner Lunge erleben. Dieses Brennen ist die Spitze deiner Fitness. Es ist die metabolische Antwort. Es wird dir ermöglichen, dein Fett zu verbrennen, um schneller fitter zu werden." Dies wird ihnen wirklich helfen, um den Push im Cardio Peak zu erreichen.

Sprint

- Schnellere Arme
- Bringe die Knie höher
- FINALE!

CONNECTING

Dies ist ein anspruchsvoller Track, in dem du den Teilnehmern eine Menge mitteilen musst, so dass sie sich sicher durch die verschiedenen Techniken bewegen. Gib zudem die entsprechenden Optionen an. Halte dein Coaching in den ersten Blöcken der Muskelkräftigung und der Ausdauerarbeit klar und direkt. Habe in der cardiovaskulären Peak-Phase keine Angst, die Musik für dich sprechen und dich durch die Bewegung führenzulassen. In diesem Track resultiert Power und Performance daraus, dass du dich mit deiner Class zusammen forderst, um cardiovaskulär zu verbrennen! Schaue, wie Dan diese Phase unterrichtet; er kommuniziert zum Anfang der Sprint-Blocks durch seinen Körper und zeigt die Erholungen. Zum Ende hin lobt er die Class für ihren unglaublichen Einsatz. Sei echt! Fordere dich selbst, dann wird deine Class sich mit dir herausfordern!

© Les Mills International Ltd 2017

BONUS SMARTSTART

05. POWER TRAINING 2

MUSIK Slappin It 5:12 Min.

TRACK-FOKUS
Der Fokus dieses Tracks liegt im Box-Training: Kombinationen, die deine Geschwindigkeit und Power steigern. Sie fordern deine Schulter-, Rücken- und Core-Muskeln.

GEFÜHL
EDM, treibend

MARTIAL ARTS
Boxen

BEACHTE
Wenn deine Teilnehmer einen stehenden Track bevorzugen, so überspringe Track 1c, gehe direkt in den Track 2 und ersetze den original Track 5 durch diesen Bonus Track 5!

0:00 / (Electronic MUSIK)
1x8 / Vorbereitung auf den Run
0:02 /
7x8 / L, R Run 2cts / 28 Wdh.
(Letzten 4cts, Übergang in den L **Combat Stance**)

0:22 /
8x8 / A / L Double Uppercut 4cts
R Double Uppercut 4cts / 8 Wdh.

0:44 /
8x8 / B / L Jab, R Cross 2cts / 32 Wdh.
👁 L Double Jab 2cts
R Hook 2cts
Auf den letzten 8cts, 2x OTS pulsieren 4cts

1:06 /
8x8 / C / L Double Jab 2cts
R Hook 2cts
Pulsiere OTS 2x 4cts / 8 Wdh.

1:28 /
24x8 / D / Komplette Kombination
L Double Uppercut 4cts
R Double Uppercut 4cts
L Jab, R Cross 2x 4cts
L Double Jab 2cts
R Hook 2cts / 12 Wdh.
(Finale mit L Uppercut)

2:34 /
2½x8 / Erholung
2:41 /
5½x8 / L, R Run 2cts / 22 Wdh.
Sequenz wiederholen A bis D – R

Setze auf der ersten Seite den Fokus auf die Technik in jeder kurzen Kombi und in der kompletten Kombination. Nutze klare Level 1-Cues um die Sequenzen der Punches und die Kobinationen zusammen zu führen. Anschließend sind die Level 2-Cues gefragt, um die Ausführung zu verbessern, so dass sich die Class am Ende der ersten Seite sicher bewegt und ein gutes Gefühl für die Ausführung der Sequenz innerhalb der kompletten Kombination hat. Setze auf der zweiten Seite den Fokus auf das Gefühl und die Essenz der Kombinationen: Die Power in den Uppercuts und die Geschwindigkeit in der Jab, Jab, Hook Kombi. Sobald sie es fühlen, bringst du sie ans Ziel!

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

Da wir bereits innerhalb der Class alle essenziellen Level 1-Informationen gecoacht haben, wird die Mehrheit der Cues für diesen Track in Level 2 oder Level 3 sein. Achte darauf und coache, dass es sich um 3 kurze Kombinationen handelt, die zu einer kompletten Kombiantion zusammengeführt werden. Dies hilft deinen Teilnehmern, sie führe die komplette Kombination direkt von dem ersten Set an aus, erlaube ihnen die Intensität im gesamten Block zu maximieren. Pre-cue die Wechsel der Kombinationen mit klaren und kurzen Cues. Auch wenn du die komplette Kombination ausführst, cue den Arm der schlägt - so wie Dan: "Rechts, links, rechts, links, rechts, rechts, links". Dies wird deinen Teilnehmern helfen zu wissen, welcher Arm in den einzelnen Parts der kompletten Kombination beginnt.

COACHING LEVEL 2 & 3

1. Seite:

Alternating Double Uppercuts
- Rotiere aktiv in den Schlag hinein und nutze dabei die Core-Muskeln
- Beuge die Knie und richte dich etwas mehr auf, während du die Spitze des Schlags triffst

Jab/Cross
- Knie beugen, hintere Ferse anheben und in den Schlag hinein sinken - Double Jab, Hook, pulsiere
- Geschwindigkeitstest: 1, 2, 3 dann nichts. Spiel mit dem Geschwindigkeits-Tr,aining

Komplette Kombination: Alternating Double Uppercuts, Jab/Cross, Double Jab/Hook
- 45 Sekunden Arbeit: Lasse den Hammer fallen
- Direkt in der Mitte nach unten
- Lasse die Power kommen
- Muskeltraining: Schultern, Rücken, Obliques
- Cardio-Training innerhalb der Kombinationen

2. Seite:

Coache die Class, dass sie auf der 2. Seite die großartige Technik, die sie bereits in der 1. Runde definiert haben, betonen und mit einem Gefühl für die Bewegung ausführen sollen. Dan tut dies, indem er sagt: "Nun visualisieren wir unser Ziel: Um den Rest des Workouts zu maximieren."

Alternating Double Uppercuts
- Spüre, wie sich die Abs in einer 8 bewegen: Kommee hoch, dann tief
- Nutze die Atmung: Atem im Schlag aus

Jab/Cross
- Stelle dir vor, wie du einen Sandsack triffst. Wie würde sich dies anfühlen? Fühle wie der Abprall zurück in deine Schultern gelangt.
- Sehe die Vertiefung im Sandsack.
- Lasse die Muskeln deines Oberarms arbeiten

Double Jab, Hook, pulsiere
- Atme und lasse die Herzfrequenz ein wenig sinken. Setze den Fokus zurück.
- Dann fokussiere die Geschwindigkeit!
- Hintere Ferse twistet

Komplette Kombination: Alternating Double Uppercuts, Jab/Cross, Double Jab/Hook
- Teste deine Motoren-Fähigkeit. Cross-Koordinations-Training und mentale Stimulation
- Power: Sinke nach unten in den Uppercut
- Stelle dir vor, jemand hält die Box-Pads: Triff das Pad!
- Geh schlagkräftiger in den Schlag hinein
- Schwinge den Hook!
- Großes Finale!

CONNECTING

Nutze zum Anfang des Tracks und zwischen der 1. auf die 2. Seite die Runs, um eine Verbindung zur Class aufzubauen. Sobald du in den finalen Block der kompletten Kombination einsteist, führe und motiviere dein Team. Um das meiste aus diesem Track heraus zu holen, müssen die Teilnehmer die Geschwindigkeit der Double Jab/Hook Parts in der kompletten Kombination spüren. Coache dieses klar und sorge dafür, dass du Geschwindigkeit in deinem Körper spürst, so dass deine Teilnehmer hören, sehen und fühlen können, wo sie physisch hin sollen, wenn sie Gas geben.

© Les Mills International Ltd 2017

06. COMBAT 3

MUSIK Run (Beautiful Things) 4:27 Min.

TRACK-FOKUS
Es ist an der Zeit mit einer unglaublichen Capoeira Beinkräftigung und einem plyometrischen Training, die Körperrückseite, Po und Beine zu trainieren. Die tiefen Kombinationen schaffen Druck im Unterkörper, während die plyometrischen eine cardiovaskuläre Herausforderung sind. Core-Integration lassen diesen Track zu einem Ganzkörperangriff werden. Es ist an der Zeit zu FLIEGEN!

GEFÜHL
Industriell/elektronischer Rock, mutig, dunkel

MARTIAL ARTS
Capoeira

0:00 / Intro / (Soft piano sounds)
4x8 / Füße unterhalb der Hüften,
Vorbereitung für den Lunge nach hinten

0:12 / (Louder piano sounds)
4x8 / A / Step R Bein zurück in den Lunge 4cts
Vierteldrehung nach R 4cts
Wieder nach vorn schauen 4cts
Step R Bein zurück 4cts / 2 Wdh.
👁 R Knie auf letzten Wdh. anheben, Balance 4cts

0:24 / V1 / I am a human being
8x8 / A¹ / Step R Bein zurück in den Lunge 4cts
Vierteldrehung nach R 4cts
Wieder nach vorn drehen 4cts
R Knie anheben, Balance 4cts / 4 Wdh.

0:48 / (deep metallic sounds)
8x8 / A² / Step R Bein zurück in d. Lunge – tiefer 4cts
Vierteldrehung nach R – bleibe tief 4cts
Wieder nach vorn drehen – bleibe tief 4cts
R Front Kick und Balance 4cts / 4 Wdh.

1:12 / C / Run
8x8 / A³ / Step R Bein zurück in den Lunge 2cts
Springe in die Vierteldrehung R 2cts
Springe zurück nach vorn 2cts
R Front Kick und Balance 2cts / 8 Wdh.

1:36 / Br
4x8 / B / Lunge R Bein zurück 2cts
R Front Kick 2cts / 8 Wdh.
👁 Lunge R Bein zurück 2cts
R Front Kick 2cts
Lunge R Bein zurück 2cts
Auf den letzten 8cts Switch Lunge 2cts (springe in den Lunge, L Bein zurück)

1:47 / C / Run
8x8 / B¹ / Springe in den Switch Lunge, R Bein zurück 2cts
R Front Kick 2cts
Lunge zurück, R Bein 2cts
Switch Lunge (springe L Bein zurück) 2cts / 8 Wdh.
(Füße springen zusammen – Arme an der Seite!)

2:12 / (quiet piano sounds)
4x8 / Erholung

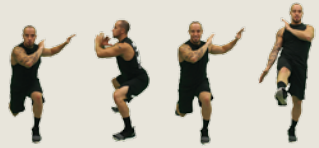
2:24
Sequenz wdh. A bis B¹ – R (L Bein Lunge zurück)

Ein kritischer Punkt als Sicherheitshinweis in der Vierteldrehung, ist das Lösen der Zehen und das Drehen auf dem Ballen. Versichere dich, dass du mit klaren Level 1-Cues die Drehung auf dem Ballen coachst und diese auch in Level 2 aufgreifst. Vermittle der Class die Wichtigkeit dieser Ausführung und coache so, dass sie sich darauf einstellen, es hören und ihre eigene Fußarbeit prüfen können.

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

Lunge, Vierteldrehung, Squat, Knee-Kombi
- Starte mit den Füße unterhalb der Hüfte, es folgt ein langer Schritt mit dem L Bein in einen großen Lunge nach hinten
- Step zurück, Vierteldrehung, parallel und zurück
- Halte die Blanace, Knie nach vorn anheben
- Die ZEHEN des vorderen Fußes müssen angehoben werden, DREHE auf dem BALLEN

Lunge, Quarter-Turn, Squat, Kick-Kombi (geerdet)
- In den Squat (Blick zur Seite): Knie außen, Bauch fest, Brust hoch, Po tief



Lunge, Vierteldrehung, Squat, Kick-Kombi (springend)
- Zwei Sprünge: Springe in die Vierteldrehung in den Squat und springe in die Vierteldrehung in die Lunge-Position
- Option: Nutze den Pivot Turn, hebe die Zehen an und drehe auf dem Ballen des vorderen Beins

Lunge, Kick
- Erholung, Lunge und Kick 8 am Stück
- Ziehe tief, Brust hoch
- Hintere Ferse vom Boden
- Hinteres Knie zum Boden

Lunge, Kick, Switch-Lunge
- Kombi: Lunge, Kick-Switch, Switch
- Option: Step ran anstatt gesprungenen Lunge

COACHING LEVEL 2 & 3

Rach macht einen unglaublichen Job und motiviert die Leute durch diesen intensiven Beinkräftigungs-Track. Ihre Level 3-Cues gehen übergangslos von den Level 2-Cues über; sie coacht wie die Teilnehmer die INTENSITÄT MANAGEN und MOTIVIERT sie weiter zu machen!

Lunge, Vierteldrehung, Squat, Knee-Kombi
- Jetzt geht es um den Radius: Sinke in den Lunge. Es ist sehr wichtig, den Lunge physisch darzustellen. Du kannst diesen Wechsel bei Rach extrem sehen, wenn sie DROP sagt – alle Presenter sinken extrem tief Richtung Boden.
- Achte auf deine eigene Füße und versicher dich, dass du auf der Ferse DREHST.
- Willkommen in der Welt der Capoeira-Bein-Kräftigung

Lunge, Vierteldrehung Turn, Squat, Kick-Kombi (geerdet)
- Deine Möglichkeit, den Körper zu kontrollieren folgt aus dem Zusammenschluss von: Core, Geist und die Power dich selbst aus deiner Komfortzone zu bringen!

Lunge, Vierteldrehung, Squat, Kick-Kombi (springend)
- Finde den Punkt, an dem du dich sicher fühlst, und gehe dann darüber hinaus; gehe tief, dorthin wo es schmerzt!
- Jedes Mal wenn du kickst, ertönt die Uhr
- Betone die Form, indem du in die Beine sinkst und den Core fest anspannst
- Arbeite bis zur wohlverdienten Erholung!

Lunge, Kick
- Halte den Lunge tief und lasse die Kicks FLIEGEN!

Lunge, Kick, Switch Lunge
- Lasse sie wissen, dass es 8 im Set gibt und dann sind noch 4 übrig, so dass sie in diese wirklich hineinsinken können. Da es sich um einen herausfordernen Block handelt, gib ihnen die Wiederholungsanzahl, so dass sie das Ziel kennen, das ihnen hilft, da es sich erreichbar anfühlt.
- Schaue nicht nur auf mich; zeige mir, was in dir STECKT!

CONNECTING

Die Lyrics dieses Songs geben dir viele Möglichkeiten mit der Class zu connecten und ihr Potenzial zu entfalten. Rach nutzt die Lyrics, motiviert die Class und lässt sie in das Erlebnis mit Geist und Körper eintauchen. Während des Tracks webt sie ein Bild der Inspiration, eliminiert Selbstzweifel und setzt den Fokus zurück auf den Geist und auf ein positives Ergebnis.
Ein perfektes Beispiel hierfür ist, wenn sie sagt: "Wir sind Menschen und wir sind für schöne Sachen geeignet; das einzige, was uns stoppt ist die Geschichte die wir uns selber erzählen. Daher ist es an der Zeit, eine gute Story zu kreieren." Finde deinen Weg dich mit den Lyrics zu verbinden und inspiriere die Class an sich selbst zu glauben, denn BODYCOMBAT ist mehr, als nur eine Trainings-Session: Es ist ein Weg unsere innere Stärke zu finden, die Kraft an uns selbst zu glauben, bis zum Ende zu kämpfen und unsere Ziele zu erreichen.

07. MUAY THAI

MUSIK Welcome To The Black Parade 6:36 Min.

TRACK-FOKUS
Dieser wilde Muay Thai-Track bringt uns in unseren dritten Cardio Peak. Ellbogen, Knees, Kicks und plyometrische Jump Knees, die dieses Cardio-Training in die Dunstzone katapultieren! Die herausfordernde Musik hält sich bereit bis zum Ende hin zu kämpfen.

GEFÜHL
Punk Rock, alternativ, wild

MARTIAL ART
Muay Thai

0:00 / V1 / _ When I was
4x8 / Erholung und Trackeinleitung

0:14 / V1 / Son, when you
4x8 / A / L Jab, R Cross 2cts
L Ascending Elbow 2cts
Pulsiere vor, zurück 2x 4cts / 4 Wdh.
👁 L Jab, R Cross 2cts
L Ascending Elbow 2cts
R Knee 2x 4cts (auf der letzten Wdh.)

0:25 / V1 / will you defeat them
8x8 / A[1] / L Jab, R Cross 2cts
L Ascending Elbow 2cts
R Knee 2x 4cts / 8 Wdh.
👁 R Leg Check zur Seite 2cts
R Front Kick 2cts
Halten 4cts (auf der letzten Wdh.)

0:49 / B up / When I was
8x8 / B / R Leg Check zur Seite 2cts
R Front Kick 2cts
Halten 2cts / 8 Wdh.
👁 L Jab, R Cross 2cts
L Ascending Elbow 2cts
R Knee 2x 4cts
R Leg Check zur Seite 2cts
R Front Kick 2cts
Halten 4cts (auf den letzten 16cts)

1:11 / C / (Dubstep sounds)
8x8 / C / L Jab, R Cross 2cts
L Ascending Elbow 2cts
R Knee 2x 4cts
R Leg Check zur Seite 2cts
R Front Kick 2cts
Halten 4cts / 4 Wdh.

1:34 / B up / _ Marching band
4x8 / D / L Knee 2cts / 16 Wdh.
👁 L Knee 2x 4cts
R Jump Knee 4cts

1:46 / C / (Dubstep sounds)
8x8 / D[1] / L Knee 2x 4cts
R Jump Knee 4cts / 8 Wdh.
(Option ist R Power Knee)

2:08 / Br / We'll carry on
4x8 / Erholung und Performance-Möglichkeit im Einklang der Musik!

2:20 / Br / We'll carry on
12x8 / C / L Jab, R Cross 2cts
L Ascending Elbow 2cts
R Knee 2x 4cts
R Leg Check zur Seite 2cts
R Front Kick 2cts
Halten 4cts / 6 Wdh.
(Level 2 nach 2 Wdh.)

2:54 / C / (Dubstep sounds)
8x8 / D[1] / L Knee 2x 4cts
R Jump Knee 4cts / 8 Wdh.
(Option ist R Power Knee)

3:17 / (MUSIK fade)
4x8 / Erholung u. Vorbereitung für R Combat Stance

3:30
Sequenz wiederholen A bis 2. D[1] – R

Coache den Leg Check, so dass die Teilnehmer das WAS es ist und WARUM sie es nutzen verstehen. Hilf dann deiner Class mit dem Tempo zurecht zu kommen, so dass der Leg Check authentisch in der Ausführung wird. Sorge dafür, dass du Optionen für den Jump Knee durch klare Cues lieferst und fokussiere die Generation Power durch den Core in den Power Knees.

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

Jab, Cross, Ascending Elbow
- Combat Stance: Jab, Cross, Ascending Elbow
- Ellbogen zieht entlang des Gesichts u. unters Kinn

Jab, Cross, Ascending Elbow, 2 Knees
- Plus Double Back Knee

Leg Check, Front Kick
- Ein Leg Check, ein Front Kick, dasselbe Bein
- Der Leg Check ist eine Abwehrbewegung, um eine Mauer mit dem Schienbein und Ellbogen zu kreieren, zum Abblocken und als Gegenschlag



Komplette Kombi: Jab, Cross, Ascending Elbow, Double Knee, Leg Check, Front Kick
- Komplette Kombi: Jab, Cross, Ascending Elbow, Double Knee, Check und Kick
- Front Kick: Fußballen zum Bauch oder zur Brust

2 Front Knees, plyometrischer Jump Knee
- 2 Knees vorn, ein Knee von hinten
- Plyometrischer Jump Knee: Knie ziehen hoch, Arme ziehen während das Knie nach vorn zur Hüfte
- Drücke dich aus beiden Füßen in den Jump Knee und lande sanft auf beiden Füßen, Knie gebeugte
- Option: Power Knee vom Boden hoch, ohne Sprung

COACHING LEVEL 2 & 3

Jab, Cross, Ascending Elbow, 2 Knees
- Muay Thai: Nutze alle Kontaktpunkte

Leg Check, Front Kick
- Schwinge im Front Kick die Arme, um die Power aus der Hüfte zu holen
- Ein etwas weiterer Stand

Komplette Kombi: Jab, Cross, Ascending Elbow, Double Knee, Leg Check, Front Kick
- Level 2: "Do or Die!"
- Pause nach dem Front Kick

- 2 Front Knees, plyometrischer Jump Knee
- Wenn du springen möchtest, bringe das Knie zur Brust
- Power Knee: Beine geerdet, ziehe hoch und ziehe aus den Armen, um die Power aus dem Core zu holen
- Verbindung von Ober- und Unterkörper ist die Meisterschaft von BODYCOMBAT
- Maximaler Erfolg!

CONNECTING

Rach spielt mit dem aufsässigen Gefühl des Songs, um die Leute mit dem Muay Thai Kampf zu verpflichten. Sie sagt:

"BODYCOMBAT: Wir machen weiter; wir geben nicht auf. Wir geben alles, was wir haben."

"Das ist unsere Message an euch: Mache weiter, mit allem was du hast!"

Sie ermutigt und verbindet die Class, indem sie sagt:

"Was bedeutet 'do or die' für dich?"

"Zeig mir, wo dein Herz ist."

Finde deinen Weg, in das Gefühl einzutauchen, um die Teilnehmer mit ihren eigenen Erwartungen zu widersetzen und weiter zu gehen, als sie es selbst gedacht hätten.

08. POWER TRAINING 3

MUSIK Let You Go 6:20 Min.

TRACK-FOKUS
Bringe mit Box-Training, Geschwindigkeit, Boxring und Ausdauer den finalen Touch in diese Trainings-Session. Beende gemeinsam mit einem starken Gefühl!

GEFÜHL
Elektronischer Rock, treibend

MARTIAL ARTS
Boxen

0:00 / V1 / You say
8x8 / Erholung und Trackeinleitung

0:22 / There's nowhere to run
16x8 / L, R Run 2cts / 64 Wdh.
(Level 2 nach 32 Wdh.)

1:05 / C / Let you go!
16x8 / A / Front Stance
L, R Jab 4x 8cts
L, R Jab 2cts
L Jab 2cts
R, L Jab 2cts
R Jab 2cts / 8 Wdh. (Geschwindigkeit nach 2 Wdh. steigern)

1:50 / Instr
8x8 / B / L Uppercut 2x 4cts
R Uppercut 2x 4cts / 8 Wdh.

2:12 / C / Let you go!
8x8 / A / L, R Jab 4x 8cts
L, R Jab 2cts
L Jab 2cts
R, L Jab 2cts
R Jab 2cts / 4 Wdh.
(Finale: L Jab nach letzter Wdh.)

2:34
2x8 / Erholung

2:40
6x8 / L, R Run 2cts / 24 Wdh.

2:56 / C / Let you go!
16x8 / C / L Combat Stance
L Body Hook 4x 8cts
L Jab, R Cross 2cts
L Jab 2cts
L Jab, R Cross 2cts
L Jab 2cts / 8 Wdh.

3:40 / C / Let you go!
16x8 / D
L Jab, R Cross 2cts / 64 Wdh.
(Finale: L Jab!)

4:26 / B up
4x8 / Erholung

4:37 / B up
4x8 / L, R Run 2cts / 16 Wdh.

4:48 / C / Let you go!
16x8 / C / R Combat Stance
R Body Hook 4x 8cts
R Jab, L Cross 2cts
R Jab 2cts
R Jab, L Cross 2cts
R Jab 2cts / 8 Wdh. (Geschwindigkeit nach 2 Wdh. steigern)

5:32 / C / Let you go!
16x8 / D / R Jab, L Cross 2cts / 64 Wdh.
(Finale: R Jab!)

Das ist die letzte Gelegenheit, über unsere Erwartungen hinaus zu gehen. Nutze die Energie im Raum und die Musik, um bis zum bitteren Ende mit Power zu schlagen. Jeder Schlag zählt!

RUNDE 1

In diesem Track ist das Coaching meistens in Level 2 und Level 3, so dass die Teilnehmer das Workout stark beenden und die maximale Intensität für den finalen Cardio Track erreichen. Schaffe erst ein Setup der Basic-Sequenz-Kombinationen durch Level 1-Cues und unterstütze dann die Teilnehmer in Form von Level 2- und Level 3-Cues, so dass sie mehr erreichen.

GESCHWINDIGKEITS-TRAINING

Jab-Kombinationen
- Front Stance
- 8 Jabs, d. rechts, links, rechts u. links, rechts, links
- Um Geschwindigkeit hinzuzufügen, entspanne die Arme erst u. dann feuere 3 Jabs mit Geschwindigkeit raus

Double Uppercuts
- Power-Block: Double Upper R, Doubl Upper L

RUNDE 2

Boxring & Ausdauer

Boxing: Body Hooks, Jab, Cross, Jab-Kombinationen
- Body Hook, rechter Arm, 4, 3, 2, 1, Jab, Cross, Jab (nutze den Countdown, hilf den Leuten, den ersten Jab der Kombination zu treffen)
- Ersten zwei Kombis, finde den Rhythmus

Ausdauer : Jab, Cross
- Kinn tief
- Schultern innen

COACHING LEVEL 2 & 3

Runde 1: Geschwindigkeits-Training

Jab-Kombinationen
- Bewege dich so schnell, dass du zwischen den 3 Spitzen eine kurze Pause kreierst; warte, bis du die 2. Kombi raushaust.
- Atme im Schlag aus und kräftige durch den schnellen Twist die Muskelfasern, verbrenne Kalorien und mache dich schneller fitter!

Double Uppercut
- Beuge die Knie und setze den Fokus auf die Power, die aus den Beinen kommt
- Der Unterkörper ist ein großer Motor; nutze diese Muskeln.

Runde 2 & 3: Boxring & Ausdauer

Boxring: Body Hooks, Jab, Cross, Jab-Kombinationen
- Sobald du den Rhythmus hast, beuge die Knie und sinke für Power in das vordere Bein und finde die Geschwindigkeit im Jab, Cross, Jab
- Beuge das vordere Bein, so dass die Power aus der Ecke kommt
- Kommee tief und hoch
- Tief, dann hoch
- Nutze im Body Hook den gesamten Körper, löse die Ferse und drehe dich mit dem gesamten ' Körper aus der Ecke
- Core, Beine u. Herz werden mit jedem Schlag stärker
- Kommee hoch und bringe die gesamte Geschwindigkeit in den Jab, Cross, Jab

Ausdauer: Jab, Cross
- Drehe die Schultern
- Motiviere am Setende: Lasse alles raus, LOS GEHTS!
- "Unser Versprechen: Wir beenden gemeinsam. Lasset und diese Trainigs-Session finalisieren: 64! Nichts hält dich zurück! Das ist UNSERE Zeit!"

CONNECTING

Höre, wie Tau in diesem Track alle miteinander verbindet. Er fokussiert sich auf die kollektive Energie innerhalb des Tracks, um als Team zu beenden und bis zum letzten Push eine positive, ermutigte, noch immer starke Präsenz auszustrahlen. Der Fokus liegt auf dem WIR können es gemeinsam vollenden. Er nutzt Worte, die diesen Fokus reflektieren, wie:

"Können wir einen noch gemeinsam schaffen?"

"Wir lassen dich nicht los; wir haben dich."

"Ich verspreche, dass ich alles geben werden. Wie sieht es bei dir aus?"

"Sind wir da?"

Unterrichte den Track, so wie es Tau tut, so dass ihr als ONE TRIBE GEMEINSAM fitter und stärker zu werdet!

09. KRÄFTIGUNG

MUSIK Words 3:31 Min.

TRACK-FOKUS
Es ist an der Zeit ‚den Ursprung der Power und Kontrolle zu trainieren: Den Core. Der Fokus in diesem Core Training-Track liegt in den Obliques. Der modifizierte Russian-Twist bringt unsere Abs auf die Spur und gibt uns ein Gestell! Spüre den Twist und fixiere das Timing, so dass du den gesamten Effekt der Übung erleben kannst.

GEFÜHL
Pop, erhebend

0:00 / Intro
2x8 / Setup – Blick L, auf dem Rücken liegend, seitlich zur Class – Knöchel z. Schläfe (Box-Guard)

0:07 / V1 / _ Sorry boy, even not
8x8 / A / Crunch 4cts / 16 Wdh.

0:38 / PC / Don't want a good
4x8 / B / Triple Pulse-Crunch 8cts / 4 Wdh.
(Hände hoch über die Schulter, als ob du einen Medizinball hältst)
👁 Bleibe in der letzten Wdh. oben und führe die Hände zusammen

0:54 / C / In the way, oh way
4x8 / C / Russian-Twist
Hände sinken zur R Seite 2cts
Hände ziehen zurück über die Schultern 2cts
Hände sinken zur L Seite 2cts
Hände ziehen zurück über d. Schultern 2cts / 4 Wdh.

1:09 / (Electronic sounds)
4x8 / C[1] / Russian-Twist – schneller mit Crunch
Hände sinken zur R Seite – Schultern tief 1ct
Hände ziehen über die Schultern – Crunch hoch1ct
Hände sinken zur L Seite – Schultern sinken 1ct
Hände ziehen über die Schultern – Crunch hoch
1ct / 8 Wdh.

1:24 / Br
½x8 / Übergang – auf der R Seite, liegend; Blick vorn

1:26 / V2 / Like you lots
7½x8 / D / R Side Lying Oblique-Crunch 4cts / 7 Wdh.

1:39 / to do the same
4x8 / D[1] / R Side Lying Oblique Triple Pulse-Crunch 8cts / 4 Wdh.

1:55 / PC / Don't want a
4x8 / C / Wdh. Russian-Twist 8cts / 4 Wdh.

2:10 / C / In the way, oh way
8x8 / C[1] / Wdh. Russian Twist – mit schnellem Crunch 4cts / 16 Wdh.
(Übergang in die L liegende Position, letzten 4cts)

2:41 / PC / Don't want a good
4x8 / D / L Side Lying Oblique-Crunch 4cts / 8 Wdh.

2:57 / C / In the way
4x8 / D[1] / L Side Lying Oblique Triple Pulsieren-Crunch 8cts / 4 Wdh.

3:11
4x8 / C[1] / Wdh. Russian Twist – mit schnellem Crunch 4cts / 8½ Wdh.

Coache im modifizierten Russian-Twist die Geschwindigkeit für das Nach-unten-Ziehen des Ellbogens, so dass deine Teilnehmer, dass richtige Gefühl für die Schnelligkeit des 'Hoch' und 'Tiefs' und wieder 'Hoch' bekommen. Das Ineinadergreifen der Hände hilft der Kontrolle. Demonstriere durch den Track die Optionen, so dass alle erfolgreich sind.

TECHNIK & COACHING LEVEL 1

Crunch
- Rücken ist flach, Faust an der Schläfe/Stirn, Single Crunch hoch und tief
- Ellbogen innen
- Kinn innen
- Rippen crunchen zu den Hüften

Triple Pulse-Crunch
- Triple Pulse, Arme hoch
- 3, 2, 1

Russian-Twist
- Stelle dir vor, du hast einen schweren Medizinball in der Hand
- Schultern hoch, vorn sinken und tiefziehen
- Fangen und hoch
- Vorn und hinten
- Füge den doppelten Rhythmus hinzu
- Option: Bleibe im langsamen Timing



Side-Crunch
- Unterer Arm gestreckt
- Füße zusammen
- Brust blickt nach vorn
- Crunch innen und außen, oberer Arm zieht zu den Füßen
- Option: Unteres Bein bleibt am Boden
- Triple Pulse: Kleine Bewegung, obere Rippen ziehen zur oberen Hüfte, arbeit in die Obliques



COACHING LEVEL 2 & 3

Russian-Twist
- Im langsamen Twist: Schulterblätter bleiben oben, so dass die Bauchmuskeln isoliert werden
- Im doppelten Tempo des Twists geht es um den Fokus der Höhe und die Schnelligkeit: Hoch, tief und wieder hoch
- Hände übereinander
- Bringe die Hände hoch
- Power Pulldown: Lasse den Medizinball auf den Boden krachen!
- BEENDE ES: SLAM DUNK!

Side-Crunch
- Je stärker dein Core, desto stärker ist dein Training; im Mixed Martial Arts ist dies entscheidungsrelevant.
- Trainiere hart, trainiere klug.
- Sprüe den Biss in den Obliques

10. COOLDOWN

MUSIK Love$ick 3:11 Min.

TRACK-FOKUS

Gratuliere den Teilnehmern zu ihrem epischen Erfolg der gesamten Class. Nenne ein paar Highlights der Trainings-Session und vermittle ihnen, was sie alles geleistet haben. Bettina zeigt dies während des Hüftbeuger-Stretch: "Wie viele Jump Kicks habt ihr heute gemacht?" während sie den Bezug zum Stretch herstellt. Genießt gemeinsam den entspannten und ruhigen Vibe der Musik und nutze deine Atmung, um die Energie wieder zurück auf die Class zu fokussieren. Sie sollen den Raum auf einem Hoch, mit dem wundervollen Gefühl der gemeinsamen Reise der letzten Stunde verlassen.

GEFÜHL

Entspannt, locker, Steel-Drums

0:00 / Intro / Please man, pretty
Erholung und Vorbereitung für das Cooldown

0:04 / (Instr)
4x8 / Setup L Sitzenderd Gluteus-Stretch

0:14 / V1 / The weather cold
8x8 / L Sitzenderd Gluteus-Stretch 64cts
(Nach 32cts L Hand am Boden, rotiere zur L Seite)

0:36 / QC / I need you
8x8 / R Hüftbeuger-Stretch – R Hand am Boden, L Hand drückt das L Knie nach außen
(Nach 32cts L Hand zieht nach oben, rotiere, Blick zur L Seite)

0:57 /
4x8 / Kniender Adduktoren-Stretch – R Bein nach innen, Zehen am Boden, Oberkörper sinkt zum L Bein nach vorn 32cts

1:08 / I need you
4x8 / L Kniender Hamstring-Stretch 32cts

1:19 / V2 / Ok she giving me
8x8 / R Sitzender Gluteus-Stretch 64cts
(Nach 32cts R Hand a. Boden, zur R Seite rotieren)

1:40 / Yeah I heard she
8x8 / L Hüftbeuger-Stretch – L Hand zum Boden, R Hand drück das R Knie nach außen
(Nach 32cts R Hand zieht nach oben rotiere, Blick R)

2:02 / C / I need you
4x8 / Kniender Adduktoren-Stretch – L Bein nach innen, Zehen am Boden – sinke in das R Bein 32cts

2:13 / I need you
4x8 / R Kniender Hamstring-Stretch 32cts
(Füße zusammen, aufrollen in den letzten 4cts)

2:24 / I need you
4x8 / L Quadrizeps-Stretch

2:34 / I need you
4x8 / R Quadrizeps-Stretch

2:45 / (Steel drums)
2x8 / R Iliotibiales Band-Stretch

2:50 / (Instr)
2x8 / L Iliotibiales Band-Stretch

2:55
2x8 / L Schulter-Stretch

3:01
2x8 / R Schulter-Stretch

3:06 / (Outro)
Füße schließen – A-Frame, verbeugen!

COACHING

Gluteus-Stretch und Spinal-Twist
- Zu Beginn R Bein über das L Bein
- Knie ranziehen
- Im Twist Länge in die Wirbelsäule bringen
- Zur R Seite öffnen, Schulterblätter zusammenziehen, Schultern nach unten sinken lassen.
- Dieser Stretch hilft, den Gluteus zu dehnen, der im TKD Kick Training-Track herausgefordert wurde und uns mehr Flexibilität in den Kicks gibt.




Hüftbeuger-Stretch
- Zehen nach außen, Knie nach außen drücken, so dass die Hüfte tief in den Stretch sinken kann
- Über die R Seite öffnen, Blick folgt der R Hand
- Der Hüftbeuger wird in allen Knees, Front Kicks und Jump Kicks genutzt. Daher ist es besonders wichtig, ihn zum Ende hin zu dehnen
- Betone, dass die Mobilität wichtig ist, um großartige Kick-Techniken ausführen zu können




- Stehender Quadrizeps-Stretch
- Stehe aufrecht
- Oberschenkel zusammen
- Finde Balance
- Gib den Oberschenkeln nach dem epischen Capoeira Beinkräftigungs-Track einen guten Stretch



MUSIK

1A **Nobody To Love** (Extended Mix) (3:57)
Sigma
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: West, Dean, Jones, Young, Self, Dukes, Massey, Mckenzie, Sandifer, Pope, Wilson

1B **Praise You** (Radio Edit) (2:57)
Mind Electric
℗ 2016 Vicious.
Written by: Cook, Yarbrough

1C **Kids** (3:42)
OneRepublic
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Tedder, Kutzle, Collins, Wilmot

2 **Believer** (6:13)
Showtek & Major Lazer
℗ 2016 Hussle Recordings a division of Ministry of Sound Australia Pty Ltd. www.ministryofsound.com.au
Written by: Pentz, W. Janssen, S. Janssen, Meckseper

3 **Sweet Lies** (3:19)
Wilkinson feat. Karen Harding
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Wilkinson, Sample, Ellis, Mills, Jefferson

Sweet Lies (1:54)
Wilkinson feat. Karen Harding
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Wilkinson, Sample, Ellis, Mills, Jefferson

4 **B.O.B.** (4:18)
Outkast
℗ 2000 LaFace Records LLC. Under license from Sony MUSIK Commercial MUSIK Group, a division of Sony MUSIK Entertainment
Written by: Sheats, Benjamin, Patton

5 **Changing** (3:04)
Sigma feat. Paloma Faith
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Hector, McMahon, Kelleher, Kohn, Barnes

Changing (2:06)
Sigma feat. Paloma Faith
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Hector, McMahon, Kelleher, Kohn, Barnes

5B **Slappin' It** (Inner Voice Remix) (5:12)
Wydez
℗ 2015 Black Lotus Records.
Written by: Newport, Langeveld, van de Geer

6 **Run** (Beautiful Things) **(Highsociety Remix)** (4:27)
AWOLNATION
℗ 2015 Red Bull Records.
Written by: Bruno

7 **Welcome To The Black Parade** (Steve Aoki 10th Anniversary Remix) (3:17)
My Chemical Romance
℗ 2016 Reprise Records.
Written by: G. Way, M. Way, Toro, Iero, Bryar

Welcome To The Black Parade (Steve Aoki 10th Anniversary Remix) (3:19)
My Chemical Romance
℗ 2016 Reprise Records.
Written by: G. Way, M. Way, Toro, Iero, Bryar

8 **Let You Go** (Brookes Brothers Remix) (4:25)
Chase & Status feat. Mali
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Ballance-Drew, Kennard, Milton

Let You Go (Brookes Brothers Remix) (1:55)
Chase & Status feat. Mali
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Ballance-Drew, Kennard, Milton

9 **Words** (3:31)
Daya
℗ ARTBEATZ Entertainment LLC.
Written by: Fontana, Barletta, Jeberg

10 **Love$ick** (3:11)
Mura Masa feat. A$AP Rocky
Courtesy of the Universal MUSIK Group.
Written by: Crossan, Mayers

EXPRESS-FORMATE

45-MINUTEN FORMAT		30-MINUTEN FORMAT	
Track 1A	Oberkörper-Warmup	**Track 1A**	Oberkörper-. Warmup
Track 1B	Unterkörper-Warmup	**Track 1B**	Unterkörper-Warmup
Track 1C	Integriertes-Warmup	**Track 1C**	Integriertes-Warmup
Track 2	Combat 1	**Track 8**	Power Training 3
Track 3	Power Training	**Track 4**	Combat 2
Track 6	Combat 3	**Track 6**	Combat 3
Track 7	Muay Thai	**Track 10**	Cooldown
Track 8	Power Training 3	**Gesamt:**	28:51 Min.
Track 10	Cooldown		
Gesamt:	42:35 Min.		

Beachte: Das 30- und 45-Minuten Classe-Format ist für diese Release angepasst. Wenn du in Zukunft Releases mixt und verschiedene Releases nutzt, nimm bitte das standardisierte EXPRESS-FORMATE in der Instruktor-Education-Sektion auf www.lesmills.com.

SCHLÜSSEL

AIK	Aikido
BJJ	Brazilian Jiu Jitsu
BOX	Boxen
CAP	Capoeira
KAR	Karate
KB	Kickboxen
KF	Kung Fu
MA	Martial Arts
MMA	Mixed Martial Arts
MT	Muay Thai
TKD	Tae Kwon Do
B up	build up/Aufbau
Br	bridge (kein Refrain)
C	Chorus/Refrain
cts	Counts
C br	Chorus Bridge/Brücke
F&B	vor und zurück
HOH	Hände an die Hüfte
Instr	instrumental
Intro	Einleitung
L	links
Min.	Minuten
O/H	über Kopf
OTS	on the spot/am Platz
Outro	Letzten Counts der Musik
PC	Pre-Chorus
QC	Ruhiger Chorus
R	rechts
Ref	Refrenz
Seq	Sequenz
V	Vers
Vox	Stimme
	Preview

CREDITS

Choreography – Dan Cohen & Rachael Newsham
Chief Creative Officer – Dr Jackie Mills
Creative Director – Diana Archer Mills
Program Planner – Ngawhatuhuia Arahanga-Doyle
Technical Consultant – Andrew Newmarch