BODYCOMBAT 100



Presenter L–R:
Hintere Reihe: Lidia Bodoque (Spanien), Renee Low (Malaysia), Cesar Vasquez (Vereinigte Staaten), Windy Gao (China), Stephanie Angkiriwang (Indonesien), Lula Slaughter (Vereinigte Staaten), Mai Sato (Japan), Raïssa Vanfleteren (Niederlande), Lisa Macdonald (Vereinigtes Königreich), Sebastian Jaramillo (Deutschland), Eileen Post (Deutschland), Kenshin Tani (Japan)
Mittlere Reihe: Billy Arisz (Niederlande), Sylvie Long (Frankreich), Honey Wu (China), Vili Fifita (Neuseeland), Natasha Vincent (Neuseeland), Meno Thomas (Neuseeland)
Vordere Reihe: Desmond Wong (Vereinigte Arabische Emirate), Marlon Woods (Vereinigte Staaten), Oscar Piero (Spanien), Rachael Newsham (Vereinigtes Königreich/Neuseeland), Dan Cohen (Vereinigtes Königreich/Neuseeland), Steve Tansey (Vereinigtes Königreich), Xavier Gallais (Frankreich)

Mach dich mit der ultimativen BODYCOMBAT Release 100 bereit für 25 Jahre Kraft, Leidenschaft und Ausdauer! Feiere mit uns ein Vierteljahrhundert voller Fitness, Leidenschaft und Kampfgeist.

Spüre den Adrenalinstoß vom ersten Jab bis zum letzten Kick. So ehren wir gemeinsam den Prozess der Stärke und Entschlossenheit. Zusammen haben wir jede Herausforderung gemeistert, jedes Hindernis überwunden und unzählige Veränderungen umgesetzt.

Legen wir die Messlatte höher, sprengen wir Grenzen und zeigen wir der Welt, was in uns steckt. BODYCOMBAT 100 ist nicht nur ein Meilenstein, sondern auch ein Beweis für unseren unaufhaltsamen Elan, unser grenzenloses Engagement und unsere einzigartige Zusammengehörigkeit.

Feiere mit – mit 100 Presentern und Shadows, spüre die Energie und entfessle den inneren Krieger. Gemeinsam werden wir das nächste große Kapitel in der Geschichte von BODYCOMBAT schreiben. Bist du bereit, die 100 zu erobern?

Auf geht´s!
#BODYCOMBAT100 #UnleashTheWarriorWithin

Dan, Rach und das BODYCOMBAT-Creative Team
Keep it real and stay with the fight!



© Les Mills International Ltd 2024

BODYCOMBAT 100 SUPPORT-TEAM



Danke:

Alex Bejarano
Alvin Lim
Amy Russo
Carole Newton
Chie Yuki
Chua Boon Cheng
Cindy Zhou
Claire Butcher
Claudia Fowlie
Daniel Yang
Danielle Kirk-Bagley
Danxia Guo
David Brocko García
David Mouritz
Denis Landry
Dunk Wang
Eddie Zhou
Eric Esquival Sanchez
Fernando Fabila
Frank Islas
Inno Delarmente III
Isaac Peace
Jacob Pao
Jeandel Clément
Jennie Chan
Jine Wu
Jo Tan
Johnnie Huang
Johnys Tsagris
Judy Lee
Julie Sia
Kelvin Panuwat
Ken Udagawa
Kenta Suzuki
Lana Aitken
Laurence Grimault
Leanna Gage
Lee Regina
Levi Farrell
Luke Scheffers
Marie Spence
Mei Kuen Foo
Mélissa Da Silva
Natasha Ekmekjian
Ramiro Vargas Escale
Rawan Al-Saadi
Rogan Hsueh
Shiv Ozanne
Solomon Baker
Sue Tai
Susann Suarez
Tevita Siulangapo
Tim Pfannkuch
Toya Marubashi
Tyla Tobin
Yukari Azumai



© Les Mills International Ltd 2024

BODYCOMBAT 100

GLOSSAR

MUSIK

EXPRESS-FORMATE

01A. OBERKÖRPER WARMUP

01B. UNTERKÖRPER WARMUP

02. COMBAT 1

03. POWER TRAINING 1

04. COMBAT 2

05. POWER TRAINING 2

06. COMBAT 3

07. MUAY THAI

08. POWER TRAINING 3

09. CONDITIONING

10. COOLDOWN

BONUS
03. POWER TRAINING 1

BONUS
04. COMBAT 2

BONUS
06. COMBAT 3

BONUS
07. MUAY THAI

BONUS
08. POWER TRAINING 3

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

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 Studios 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.

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

FRONT STANCE

STANCE

- Körper ist nach vorne gerichtet
- Füße breiter als die Schultern
- Knie soft, Zehen in einer Linie zu den Knien, Bauchmuskeln angespannt
- Brust aufrecht
- Gewicht auf beiden Beinen

COACHING

Ebene 1

- Front Stance
- Körper frontal, spring weit, Knie beugen
- Füße außerhalb der Schultern, Stabilität

COMBAT STANCE

STANCE

- Führbein vorn
- Füße schulterbreit
- Vordere Fuß zum Ziel, hinterer Fuß 45° nach außen
- Brust und Hüfte parallel nach vorn, NICHT zur Seite
- Gewicht mittig, leicht nach vorn kippen, b lean slightly forward, Bauchmuskulatur angespannt
- Knie soft

Variation 1:

- Boxen – hintere Ferse anheben, gleichmäßige Gewichtsverteilung

Variation 2:

- Tae Kwon Do – Stand etwas breiter, Knie beugen, auf den Fußballen (ständige Bewegung)

Variation 3:

- Karate – weiterer Stand, Knie stärker beugen, tiefer sinken, Kontakt zum Boden

COACHING

Ebene 1

- Combat Stance
- R Fuß vor
- **Knie beugen**

BOXING GUARD

STANCE

- Combat oder Front Stance
- Hintere Frese vom Boden abheben (Boxing Stance)
- Kinn angezogen
- Knöchel am Kiefer, an den Wangen – schütze das Gesicht
- Ellbogen an den Rippen
- Schultern etwas rund

COACHING

Ebene 1

- Schultern etwas rund
- Boxing Guard
- Hände hoch vor dem Gesicht
- Ellbogen am Körper – halte es eng und kompakt

MARTIAL ARTS GUARD

STANCE

- Combat Stance, Füße etwas weiter
- Leichtfüßig, sei agil
- Feste Fäuste
- Hände vor der Brust, etwas unterhalb des Kinns
- Vorderer Arm ist weiter vorn, etwas ausgestreckt
- Hinterer Arm eng am Körper, Ellbogen an den Rippen
- Ellbogen soft, sie zeigen nach unten
- Knöchel zeigen nach vorn

COACHING

Ebene 1

- Martial Arts Guard
- Hände hoch vor dem Körper. Vorderer Arm etwas weiter vorn, hinterer Arm eng am Körper
- Schulter zurückziehen
- Bauch fest
- Spannung in den Armen
- Belaste die Fußballen, sei agil und bereite dich darauf vor, dich schnell zu bewegen

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

JAB

VORBEREITUNG

- Rotiere den Oberkörper, bringe die Schulter nach vorn
- Schultern locker
- Hintere Ferse anheben und das Gewicht von hinten auf den vorderen Fuß verlagern

SCHLAG

- Führende Hand schlägt gerade nach vorn
- Handgelenk eindrehen. Ellbogen in der Armstreckung leicht gebeugt nach außen drehen
- Zielzonen: Nase, Lippe, Kinn oder Bauch des Gegners
- Trefferzone: Die ersten zwei Knöchel
- Ziehe die Faust zurück in die Guard Position

COACHING

Ebene 1

- Jab
- Ziel: Nase, Lippe oder Kinn, treffe mit den zwei großen Knöcheln
- **Ellbogen bleiben soft**
- Faust zurück in die Guard Position ziehen
- Bauchmuskulatur angespannt

CROSS

VORBEREITUNG

- Drehe den Oberkörper und bringe die hintere Schulter nach vorn
- Um das Ziel zu erreichen, löse die Ferse und drehe sie mit der Hüfte ein
- Körpergewicht verlagert sich von hinten nach vorn. Drücke dich vom Boden ab und nutze die Kraft über die Hüfte, Rumpf Schulter bis in die Faust hinein

SCHLAG

- Zielzonen: Nase, Lippe, Kinn oder Bauch des Gegners
- Trefferzone: Ersten zwei Knöchel, Handfläche und Daumen zeigen nach unten
- Verlängere dich durch den Schultergürtel
- Entspanne bis zum „Kontakt“

COACHING

Ebene 1

- Cross
- Zielzone: Nase, Lippe oder Kinn. Treffe mit den zwei ersten Knöchel
- **Ellbogen soft**
- Faust zurück in die Guard-Position ziehen
- **Hintere Ferse lösen**
- Bauchmuskulatur angespannt

HOOK

GUARD

- Hoher Boxing Guard
- Knöchel dicht an das Kinn
- Ellbogen nah an den Rippen
- Kinn angezogen
- Schultern etwas rund nach vorn

VORBEREITUNG

- Körpergewicht mittig und geerdet
- Gewichtsverlagerung auf das entgegengesetzte Bein
- Entgegengesetzte Schulter zurückziehen
- Knöchel vom Kiefer lösen, Ellbogen bleiben angewinkelt
- Hüfte, Rumpf, Brust und Schultern in den Schlag hineindrehen
- Ferse der Schlagseite lösen
- Bauch fest, schräge Bauchmuskeln anspannen

SCHLAG

- Zielzone: Kiefer des Gegners oder Rippen (Body Hook)
- Ziehe durch und treffe mind. 5 cm weiter als die Zielzone
- Trefferzone: Ersten zwei Knöchel, Handfläche zeigt nach unten
- Ellbogen vor der Schulter
- Ellbogen max. 90°-Winkel
- Ellbogen auf Schulterhöhe, Unterarm parallel zum Boden
- Triff den Kiefer (Hook) oder die Rippen (Body Hook)
- Ziehe direkt zurück in die Guard Position
- Andere Hand bleibt in der Deckung

COACHING

Ebene 1

- Hook
- Zielzone: Kiefer oder Schläfe
- **Ferse lösen, Knie, Hüfte und Körper eindrehen**
- Ellbogen 90°
- **Bauchmuskulatur angespannt**

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

UPPERCUT

VORBEREITUNG

- Gewicht auf dem vorderen Bein
- Rotiere den Rumpf, hintere Schulter nach vorn
- Knie gebeugt
- Aus den Beinen und der Hüfte nach vorn schieben
- **Entgegengesetzte Ferse für die intensive Rotation lösen**
- Schräge und gerade Bauchmuskeln einsetzen

SCHLAG

- Trefferzone: ersten zwei Knöchel, Handflächen zeigen nach unten
- Ziel: Unter das Kinn

COACHING

Ebene 1

- Uppercut
- Trefferzone: ersten zwei Knöchel
- Zielzone: Unter das Kinn
- Ein vertikaler Schlag
- Bauchmuskulatur angespannt

FRONT KNEE

VORBEREITUNG

- Hinteren Fuß für die Balance heranziehen, Zehen zeigen leicht nach außen
- Arme hoch- und vorziehen
- Belaste die Hüfte, lehne dich leicht zurück
- Bauchmuskulatur im Knee Lift anspannen

KNEE

- Trefferzone: Oberhalb des Knies
- Zielzonen: Bauch, Leiste, Beine oder Kopf des Gegners
- Knie anheben, Oberschenkel parallel zum Boden, Hüfte vorschieben
- Ferse am Po
- Hüfte vorschieben, Oberkörper nach hinten lehnen, beide Hände an die gleiche Hüfte ziehen
- Zurück in den Stand

COACHING

Ebene 1

- Front Knee
- Ziel: Rippen/Bauch des Gegners
- Knie hochziehen und nach vorn schieben
- **Schultern zurück, Bauch fest, um den unteren Rücken zu schützen**

FRONT KICK

VORBEREITUNG

- Für die Balance mit dem hinteren Fuß einen Schritt nach vorn, Zehen zeigen leicht nach außen, Oberkörper nach hinten lehnen
- Gewicht auf das hintere Bein verlagern
- Knie anheben und Richtung Gegner ausrichten
- Ferse bleibet eng am Po
- Bauch fest

KICK

- Zielzonen: Knie, Leiste oder Magen
- Trefferzone: Fußballen
- Knie anheben, strecke dann das Bein lang nach vorn aus
- Hüfte vorschieben, Oberkörper zurücklehnen, Bauch fest anspannen
- Bevor du wieder in den Stand (Anfangsposition) kommst, ziehe die Ferse zurück an den Po

COACHING

Ebene 1

- Front Kick
- Zielzonen: Oberschenkel, Bauch oder Brust
- Trefferzone: Fußballen
- Schultern nach hinten ziehen; **Bauchmuskulatur fest anspannen, um den unteren Rücken zu schützen**

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

ROUNDHOUSE KICK

VORBEREITUNG

- Hinteren Fuß unterhalb des Körpers umsetzen, Ferse zeigt (¾) zum Gegener
- Standbein leicht gebeugt
- **Bauchmuskulatur anspannen** und vom Gegner weglehnen, Kopf bleibt für die Balance oben
- Führenden Arm für die Balance lang ausstrecken, hintere Faust an die Rippen ziehen, Knöchel zeigen nach unten
- Hüfte vorschieben und öffnen, Knie auf Hüfthöhe anheben; idealerweise sind Knie, Hüfte und Schultern in einer Linie. Das Knie zeigt zum Gegner
- Schienbein parallel zum Boden, Ferse an den Po, Zehen gestreckt

KICK

- Trefferzone: Schienbein, Fußspann
- Zielzonen: Bein, Körper, Schulter oder Kopf
- Unterschenkel vom Knie bis zu den Zehen strecken
- Auf dem gleichen Weg zurückziehen

COACHING

Ebene 1

- **Ferse zum Gegner umsetzen**
- Oberkörper weg vom Gegner lehnen, Blick bleibt zum Gegner
- Laden, Hüften öffnen und Knie anheben, Schienbein zeigt parallel zum Boden
- **Core anspannen**
- Ein Arm für die Balance, andere Hand an den Rippen
- Ferse zurück an den Po, in die Lade-Position ziehen

BACK KICK

VORBEREITUNG

- Vorderen Fuß für die Gewichtsbalance unter den Körper ziehen
- Schaue über die Schulter nach hinten
- Gewicht auf das vordere Bein verlagern
- Oberkörper nach vorn kippen, hinteres Knie anheben und Richtung Brust ziehen
- Leicht nach vorn neigen
- **Bauchmuskulatur anspannen**

KICK

- Trefferzone: Ferse
- Zielzonen: Knie, Leiste oder Magen
- Hinteres Knie etwas zur Brust ziehen
- Schiebe die Ferse nach hinten, Zehen zeigen nach unten
- Knie zurückziehen, erst dann den Fuß absetzen, um wieder in den Stand zu kommen

COACHING

Ebene 1

- Guard-Position
- Trefferzone: Ferse
- Zielzonen: Leiste oder Magen
- Schaue über die Schulter nach hinten, Kick mit dem hinteren Bein
- Knie zurückziehen, zurück in den Stand
- Oberkörper zeigt nach vorn
- Hände zurück in Guard-Position

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

SIDE KICK

VORBEREITUNG

- Ferse umsetzen, sie zeigt zum Gegner
- Hinterer Fuß direkt unterhalb des Körpers, Standbein gebeugt
- Gewicht auf den hinteren Fuß verlagern, Oberkörper neigt sich weg vom Gegner, Kopf für die Balance oben halten
- Knie hoch und vor die Brust ziehen
- Ferse zeigt nach oben, Zehen nach unten und leicht nach innen, so dass die Fußaußenkante zur Trefferzone wird
- Den gleichen Arm (wie das Bein, welches kickt) ausstrecken, um das Gleichgewicht zu halten
- Entgegengesetzte Faust an die Rippen ziehen, Knöchel zeigen nach unten, Handfläche nach oben
- Schräge Bauchmuskeln und Po fest anspannen

KICK

- Zielzonen: Knie, Oberschenkel, Hüfte, Bauch, Kopf oder Kehle (Advanced)
- **Bauchmuskulatur anspannen, Pomuskulatur einsetzen**
- Knie und Zehen zeigen leicht nach unten
- Hüfte und Knie des kickenden Beins zeigen nach vorn und nicht zum Boden
- Schultern und Oberkörper nach hinten lehnen, Kopf bleibet oben
- Trefferzone: Fußaußenkante

COACHING

Ebene 1

- Side Kick
- **Bauchmuskulatur anspannen**
- Knie heranziehen, Bein laden
- Triff mit der Ferse oder Fußaußenkante
- Zehen zeigen nach unten, Ferse nach oben
- Bein zurückziehen, lande anschließend wieder im Combat oder Front Stance

JUMP KICK

VORBEREITUNG

- Step und Kick, links, rechts
- Gluteus anspannen, nutze die Hüfte für den Kick
- Hüfthöhe, stabil, lang

KICK

- Zielzone: Bauch
- Trefferzone: Fußballen

COACHING

Ebene 1

- Schultern nach hinten ziehen, Bauch superfest
- **Softe Landung, Knie leicht gebeugt**
- Knie in einer Linie zum Mittelfuß
- Der Jump Kick ist lang und tief

DESCENDING ELBOW

VORBEREITUNG

- Ferse und Ellbogen der Schlagseite gleichzeitig lösen
- Hüfte, Oberkörper und Schultern rotieren
- Schräge Bauchmuskeln anspannen
- Ellbogen in die Diagonale anheben

SCHLAG

- Trefferzonen: Knapp unterhalb des Ellbogens und Unterarm
- Zielzonen: Augenbrauen des Gegners
- Ellbogen vor dem Gesicht hochziehen
- Diagonale Schlaglinie nach unten
- Beende mit der Hand unter dem Arm, dicht an der Brust
- Für den Schlag den gesamten Körper nutzen, Hüfte und Ferse rotieren

COACHING

Ebene 1

- Descending Ellbogen
- Trefferzone: Unterarm, Ellbogen
- Zielzone: Kiefer, Schläfe oder der Nasenrücken
- Ellbogen nach oben ziehen, diagonaler Schlag nach unten
- Bauchmuskulatur crunchen

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

ASCENDING ELBOW

VORBEREITUNG

- Ferse der schlagenden Seite lösen
- Hüfte, Rumpf und Schulter eindrehen
- Schräge Bauchmuskeln anspannen

SCHLAG

- Zielzone: Kinn des Gegners
- Trefferzone: Unterer Bereich des Ellbogens, Unterarm
- Arm angewinkelt lassen und einer aufsteigenden vertikalen Linie folgen
- Hand auf der Rückseite der Schulter
- Rippen und Brustkorb bei der Dreheung anheben
- Gegenüberliegende Hand entweder in Guard-Position oder zur Taille (Release-spezifisch)
- Nutze die Beine, um die Kraft zu steigern

COACHING

Ebene 1

- Ascending Elbow
- Aus dem Muay Thai oder Boxing Guard
- Trefferzone: Unterarm oder Ellbogen
- Zielzone: Kiefer

RISING BLOCK

VORBEREITUNG

- Vor dem Hochziehen hinteren Arm vor dem Körper kreuzen
- Leichte hochkommen, durch Streckung der Beine
- Sinke in die Beine, belaste diese

BLOCK

- Trefferzone: Außenkante Unterarm
- Arm zieht vor die Stirn nach oben und stoppt
- Schneller Stopp, innenseite des Handgelenkes zeigt nach vorn
- Muskulatur beim Stopp stark anspannen
- Entgegengesetzen Arm zur Taille ziehen
- Weiter Karate Stand, tief in die Beine sinken

COACHING

Ebene 1

- Rising Block
- Schütze dich vor einem Angriff von oben
- Hebe den Unterarm über den Kopf und stoppe zwischen 90° und 45°
- Spanne den Unterarm an
- Bauch anspannen – Rippen bleiben unten
- Beim Blocken ausatmen
- Sinke tiefer in den Stand, beuge die Knie mehr, um ein stabiles Fundament zu schaffen

MID BLOCK / OUTER BLOCK

VORBEREITUNG

- Hinterer Arm kreuzt vor dem Körper
- Leichte Erhöhung durch Beinstreckung

BLOCK

- Vorderer Arm zieht nach oben zur hinteren Schulter
- Ziehe vor den Körper, Knöchel rotieren
- 180°
- In einer Linie mit der Schulter
- Ellbogen gebeugt
- Trefferfläche: Unterarm

COACHING

Ebene 1

- Mid Block
- Anspannung von Faust und Unterarm
- Blocktechnik
- Arm/Faust in einer Linie mit der Schulter
- Bauchmuskeln angespannt
- Gewicht in den Fersen, Knie beugen, Brust aufrichten, Bauchmuskeln anspannen und ausatmen, um den Brustkorb zu fixieren

© Les Mills International Ltd 2024

GLOSSAR

LOW BLOCK

VORBEREITUNG

- Fäuste zusammendrücken
- Brust aufrecht, Rücken aufrecht
- Beide Unterarme kreuzen vor der Körpermitte, vorderer Arm ist vorn
- Aus dem tiefen Stand nach oben hochkommen

BLOCK

- Low Block
- Führender Arm zieht nach oben zur hinteren Schulter
- Hammerartige Bewegung, diagonal nach unten mit Arm und Faust
- Arm strecken und die Faust stoppt in einer Linie zum Innenschenkel des vorderen Beins
- Ellenbogen ist soft, aber der Arm ist steif und die Muskulatur ist angespannt
- Trefferfläche: Unterarm
- Anderer Arm, Faust zu den Rippen ziehen, Knöchel zeigen nach oben
- Brustkorb bleibt oben, der Rücken ist lang und gerade, die Schultern sind direkt über den Hüften

COACHING

Ebene 1

- Low Block
- Arme vor dem Körper kreuzen
- Schlage mit der Faust nach unten zum Knie
- Unterarm blockt den gegnerischen Kick ab
- Faust anspannen und den Ellbogen durchstrecken (darauf achten, dass er nicht überstreckt wird und im Gelenk einrastet, stets „leicht" gebeugt)
- Bauch anspannen
- Bleibe geerdet und tief und in aufrechter Haltung

© Les Mills International Ltd 2024

MUSIK

01A **Barricade (Radio Edit)** (5:03)
Axwell
℗ 2016 Axtone Records Ltd.
Written by: Hedfors, Ingrosso, Santos, Pontare, Al Fakir, Fondell, Sodahl

01B **Tambor** (4:07)
Sak Noel
℗ 2023 Barnaton.
Written by: Noell

02 **Don't Stop** (5:19)
MUZZ
℗ 2023 UKF.
Written by: Alobaidi

03 **Make No Sound** (4:49)
Brookes Brothers feat. Liam Bailey
℗ 2020 Drum&BassArena.
Written by: L. Brookes, P. Brookes, Bailey

04 **Winning Time** (6:53)
Joznez & Bazanji feat. Marvin Brooks
℗ 2023 2WEI Records / Position Music.
Written by: Vorlander, Heeger, Loeffler, Kucklack, Albarazanji

05 **Woofa Killa** (2:28)
Dan Aux
Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Matthews

Circles (2:11)
I See MONSTAS
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Lowe, Christopher, Morris, Sandilands

Circles (2:06)
I See MONSTAS
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Lowe, Christopher, Morris, Sandilands

06 **Ravers** (4:55)
Tujamo & TV Noise
℗ 2023 STMPD RCRDS B.V.
Written by: Salomons, Gelderblom, Richter, Hendriks

07 **We Can't Stop** (5:39)
AFROJACK, Timmy Trumpet & Lil Jon
℗ 2024 Tomorrowland Music.
Written by: van de Wall, T. Smith, J. Smith, Bunawan

08 **Ready To Fly** (1:40)
Sub Focus & Dimension
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Hill, Douwma, Etheridge

Ready To Fly (3:01)
Sub Focus & Dimension
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Hill, Douwma, Etheridge

09 **Woke Up This Morning** (4:22)
FLAME feat. Wes Writer
℗ 2019 Clear Sight Music.
Written by: Grey, Smith, Mashell Leroy

10 **Bring The Whole Hood** (3:06)
Evvie McKinney
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Trainor, Hindlin, Wells, McKinney

10 **Bring The Whole Hood** (0:22)
Evvie McKinney
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Trainor, Hindlin, Wells, McKinney

BONUS 03 **Give It All** (5:55)
Laminar & Dan Aux feat. Ruth Royal
Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Matthews

BONUS 04 **I Am The Hype (Dan Aux Remix)** (4:50)
St Urbain feat. INF
Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Yeh, Tyson

BONUS 06 **East Bounce (Extended Mix)** (4:46)
Curbi
℗ 2024 Seeing Is Believing.
Written by: Curwen-Bingley

BONUS 07 **Run The Show** (5:44)
Freaks & Geeks feat. Flowdan
℗ 2023 Elevate Records.
Written by: Desborough, Brokhurst, Vieira

BONUS 08 **Kick It Down** (5:01)
Dan Aux
Courtesy of Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Matthews

ALT 09 **Used To** (4:22)
Nbhd Nick
Courtesy of Epidemic Sound.
Written by: Unknown

© Les Mills International Ltd 2024

UNTERRICHTE DIESE RELEASE

Wie lang sollte ich diese Release unterrichten?

Tausche dich gern mit deinen Instruktorenkollegen im Studio sowie deinem Kursbereichsleiter aus, wie es dort gehandhabt wird.

Wir empfehlen, die komplette neue Release mindestens zwei bis vier Wochen zu unterrichten.

Danach kannst du andere Tracks einbauen und mit dieser Abwechslung dafür sorgen, dass deine Teilnehmer noch mehr Magie und Begeisterung erleben und vom Trainingseffekt der neu hinzugenommenen Tracks profitieren.

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 (ohne Chorus)	**C**	Chorus
F&B	vor und zurück	**HOH**	Hände an Hüften
Instr	Instrumental	**Intro**	Einleitung
L	Links	**R**	Rechts
Min.	Minuten	**O/H**	Über Kopf
OTS	On the spot	**Outro**	Letzte Counts der Musik
PC	Pre-Chorus	**QC**	Ruhiger Chorus
Ref	Referenz	**Seq**	Sequenz
V	Vers, Strophe	**Vox**	Stimme

LIEBE INSTRUKTOREN

Wenn es darum geht, frühere Releases zu mischen, versuche bitte, Tracks aus dem neuesten Material auszuwählen, um aktuelle Moves, Musik und Trainingsprinzipien zu berücksichtigen. Wenn du ältere Choreografien unterrichtest, achte darauf, dass du sie mit modernen Tracks mischst, und ändere nicht die Choreografie; unterrichte die Tracks so, wie sie kreiert wurden, und du kannst die modernere Sprache und Terminologie anwenden.

EXPRESS-FORMATE

45-MINUTEN FORMAT

Track 01A	Oberkörper Warmup
Track 01B	Unterkörper Warmup
Track 02	Combat 1
Track 03	Power Training 1
Track 04	Combat 2
Track 05	Power Training 2
Track 06	Combat 3
Track 07	Muay Thai
Gesamtzeit	**43:30 Minuten**

30-MINUTEN FORMAT

Track 01A	Oberkörper Warmup
Track 01B	Unterkörper Warmup
Track 02	Combat 1
Track 03	Power Training 1
Track 07	Muay Thai
Track 09	Conditioning
Gesamtzeit	**29:19 Minuten**

Beachte: Da das 45- Minuten und auch 30- Minuten Express-Format kürzer als die zugewiesene Zeit ist, kannst du selbst ein kürzeres Cooldown anbieten.

Beachte: Das 30- und 45- Minuten Format wurden für diese Release angepasst.

RELEASE FEEDBACK
Sage uns, was du über diese Release denkst. Besuche hierzu
http://www.lesmills.com/release-feedback

© Les Mills International Ltd 2024

NEUE MIXED EXPRESS-FORMATE

Wir haben die Expressformate für das Mixen der Releases angepasst. Ab jetzt wird die 45- oder 30- Minuten-Class nach dem nachfolgenden Format unterrichtet:

45-MINUTEN FORMAT

Track 01A	Oberkörper Warmup
Track 01B	Unterkörper Warmup
Track 02	Combat 1
Track 03	Power Training 1
Track 04	Combat 2
Track 05	Power Training 2 (MMA circuit or Bonus Boxing Track 05)
Track 06	Combat 3
Track 07	Muay Thai

ENTWEDER Track 08 Power Training 3, ODER Track 09 Conditioning, ODER Track 10 Cooldown

Beachte: Wähle deinen letzten Track anhand der Zeit mit dem Ziel aus, eine Gesamtspielzeit von 42 - 43 Minuten Musik zu erreichen

30-MINUTEN FORMAT

Track 01A	Oberkörper Warmup
Track 01B	Unterkörper Warmup
Track 02	Combat 1
Track 03	Power Training 1
Track 07	Muay Thai

ENTWEDER Track 09 Conditioning ODER Track 10 Cooldown

Beachte: Wähle deinen letzten Track anhand der Zeit mit dem Ziel aus, eine Gesamtspielzeit von 26 - 27 Minuten Musik zu erreichen.

Wir werden auch weiterhin innerhalb der Choreo-Notizen, in jeder Release empfohlene Optionen für die einzelnen Sets anbieten. Wir glauben, dass diese Änderung einfacher ist und die Classes unterrichtet werden, wie sie konzipiert wurden. Bitte unterrichte die angegebenen Formate wie oben beschrieben.

© Les Mills International Ltd 2024

01A. OBERKÖRPER WARMUP

TRACK-FOKUS

BODYCOMBAT 100 ist da!

Starte in dem knallharten Warmup direkt mit der Party! Unser Ziel ist es, die Teilnehmenden von Anfang an auf den Erfolg vorzubereiten. Klare Anweisungen der Bewegungsnamen, Richtungen und Sicherheitshinweise helfen ihnen, sich kompetent und selbstbewusst zu fühlen. Genieße zudem den Hype, den du bei der Begrüßung deiner Class zu diesem Meilenstein ausgelöst hast!

GEFÜHL

Die ermutigenden Lyrics „Wir sind die Zukunft, lebe heute!“ sagen alles. Es gibt Drama, viel Energie und positive Vibes in Hülle und Fülle. Lasst die epische Musik und die Moves den Raum erleuchten, während ihr von Anfang an in die feierlichen Gefühle einsteigt!

MARTIAL ARTS

Boxen und Karate

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:05	Intro / (Instr)	2x8		L Combat Stance	16	
0:12	QC / **We** are the future, live today!	3x8	A	L **JAB** 2x **PULSE** vor, zurück 2x	4 4	 3x
0:22	B up / **We** are the future, live today!	3x8	A1	L **JAB** PREVIEW: Letzten 8 cts, L Jab, R Cross 2x, L Jab 2x	2	12x
0:32	C / Get up erase the barricade! _	4x8	A2	L **JAB**, R **CROSS** 2x L **JAB** 2x PREVIEW: Letzte Wdh. mit Bob	4 4	 4x
0:46		8x8	A3	L **JAB**, R **CROSS** 2x L **JAB**, **BOB** L **JAB** BEACHTE: Letzten 4 Wdh. mit Step nach vorn	4 2 2	 8x
1:13	Br /	4x8	B	**SHUFFLE** VOR R **CROSS** **SHUFFLE** ZURÜCK L **HOOK**	3 1 3 1	 4x
1:27	C / Get up erase the barricade _	8x8	C	L **HOOK**, R **UPPERCUT**, L **HOOK** R, L **SCISSOR** 2x OPTION: Squat anstatt Scissors	4 4	 8x
1:55		4x8	D	**FRONT STANCE** **SHUFFLE** R **JUMPING JACK** 2x, zieh tief R, L **SHUFFLE** L **JUMPING JACK** 2x, zieh tief L, R OPTION: Squat anstatt Jumping Jacks	 4 4 4 4	 2x
2:09	Br /	2x8		Finale A-Frame Arme. Übergang R Combat Stance	16	
2:16	**We** are the future			**WDH. SEQUENZ A – D** auf R		
4:13	Br /	2x8		A-Frame Arme. Hände nach vorn ziehen, Handflächen zeigen nach oben, zu Fäusten schließen und an die Rippen ziehen.	8 8	
4:20	V1 / _ Breathe in, blow out	4x8	E	R **SIDE LUNGE** (R Knie beugen, L Bein strecken), L **LOW BLOCK** L **MID BLOCK** L **LOW BLOCK** (langsam) Wdh. andere Seite	 2 2 4 8	 2x
4:33	_ Breathe in, blow out	4x8	F	L, R, L **KARATE PUNCH** R, L, R **KARATE PUNCH**	4 4	 4x
4:49	The barricade, the barricade	4x8	E	R **SIDE LUNGE** (R Knie beugen, L Bein strecken) – L **LOW BLOCK** L **MID BLOCK** L **LOW BLOCK** (langsam) Wdh. andere Seite	 2 2 4 8	 2x
5:00	Barricaaade	½x8		Finale: A-Frame Arme	4	

© Les Mills International Ltd 2024

01A. BARRICADE (RADIO EDIT) 5:03 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB, CROSS 2x, JAB, BOB, JAB-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Double Jab R, Pulse vor und zurück*
- *Zielzone: Nase, Lippe oder Kinn*
- *Trefferzone: Vorderen zwei Knöchel*
- ***Ellbogen soft***
- *Weiter mit den Jabs, Non-Stop*

JAB, CROSS-KOMBINATION

- *Jab, Cross vier und Double Jab*
- ***Cross, hintere Ferse lösen***
- ***Elbow soft im Cross***

Mit Bob:

- *Mit Jab, Bob und Jab*
- *4, 3, 2, 1 – Jab, Bob, Jab*
- *Core anspannen*

Mit Step im letzten Jab:

- *Wenn du magst, mit Step im Jab*
- *Vom hinteren Fuß abdrücken*
- *Knie soft*

Ebene 2

- *Im Bob, Bauchmuskulatur aktiv anspannen*
- *Step nach vorn, Gewicht nach vorn verlagern*
- *Bring die „Fast-Twitch Muskelfasern" in Schwung!*

HOOK, UPPERCUT, HOOK UND SCISSOR-KOMBINATION

Ebene 1

- *Hook, Uppercut, Hook*
- *Scissors, links und rechts*
- *Hooks, Ellbogen 90°*
- *Zielzone: Kiefer deines imaginären Gegners*
- ***Ferse lösen, Knie, Hüfte und Körper eindrehen***
- ***Bauchmuskulatur angespannt***
- *Uppercut, Zielzone: Kinn*
- *Trefferzone: Vorderen zwei Knöchel*
- ***Scissors, Knie gebeugt***

EBENE 2

- *Leichtfüßige Scissors*
- *Hook, kreisender Schlag – erwärme die Taille*
- *Ferse im Schlag lösen, drehe den Körper als Einheit ein*

Ebene 3

- *Spüre den Buzz, das Beste kommt noch!*
- *Option: Squat anstatt Scissors*

SHUFFLE UND JUMPING JACK, ARME NACH UNTEN ZIEHEN

EBENE 1

- *Front Stance*
- *Shuffle links*
- *2x Jacks – nach unten ziehen, links, rechts*
- *Shuffle rechts*
- *2x Jacks – nach unten ziehen rechts, links*
- ***Brust aufrecht, Hüften zurück, Knie nach außen in einer Linie mit den Zehen***
- ***Knie in der Landung der Jumping Jacks beugen***

Ebene 2

- *Hochkommen, Boden nach unten drücken*
- *Eine Hand im Boxing Guard, andere Hand nach unten zum Boden ziehen*

Ebene 3

- *Sieht gut aus Team!*
- *Spür, wie die Beine wärmer werden*
- *Option: Squat Reach Down anstatt Jumping Jacks*

© Les Mills International Ltd 2024

01A. BARRICADE (RADIO EDIT) 5:03 Minuten
TECHNIK UND COACHING

LOW, MID, LOW BLOCK KATA

Ebene 1

- *Füße außerhalb der Hüfte, Brust aufrecht*
- *Fäuste an die Rippen ziehen*
- *Low Block, Mid Block – R Arm*
- *L Knie beugen, R Bein strecken*
- *Langsamer Low Block L*
- *Seitenwechsel*
- *Brust aufrecht und Core fest anspannen*

Ebene 2

- *Sanfte Gewichtsverlagerung*
- *Achte erst auf das Timing*
- *Knie soft, kraftvolle Oberkörperspannung*
- *Geerdet*

Ebene 3

- *Spür den Style der Martial Art Disziplin*

KARATE PUNCH-SEQUENZ

Ebene 1

- *Neue Bewegung – Karate Punch*
- *Rechts, links, rechts*
- *Wechsel – links, rechts, links*
- *Zielzone: Brustbein des Gegners*
- ***Ellbogen soft***
- *Letzten Schlag, kurz einfrieren*
- ***Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt***

Ebene 2

- *Knie nach außen drücken und in den Wide Karate Stance sinken*
- *Schultern zurück und tief*
- *Locker bis zum Moment des Aufpralls*

Ebene 3

- *Exzellente Kontrolle!*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Coache mit Verbundenheit, Herzlichkeit und Freundlichkeit. Erzeuge eine Umgebung, die den Teilnehmehmenden den Einstieg in das Training erleichtert. Es hilft zudem, eine gute Atmosphäre und den Mindset zu schaffen.

WAS?

Nutze weiterhin die Ebene 1-Cues und sag klar und deutlich RECHTS und LINKS, Richtungswechsel und die Namen ALLER Schläge, einschließlich der Zielzonen, Radius und der Anzahl der Wiederholungen.

Nutze das klare Coaching, um die erste große Kombination der BODYCOMBAT 100 aufzubauen! Wir bauen progressiv auf, indem wir Geschwindigkeit, Schläge, defensive Bewegungen und einen agilen Step hinzufügen. Wenn die komplette Kombination und der Beat einsetzen, ist das der perfekte Auftakt für dieses Jubiläum-Release!

WIE?

Entwickle eine funktionale Sprache, die während des gesamten Trainings verwendet werden kann, um deine Teilnehmenden anzusprechen und zu motivieren.

© Les Mills International Ltd 2024

01B. UNTERKÖRPER WARMUP

TRACK-FOKUS

Zeit, die unteren Extremitäten beweglicher und wärmer zu machen. Das Ziel ist es, mit einem klaren und präzisen Ebene 1-Coaching nahtlos durch die verschiedenen Bewegungen zu fließen.

Durch frühzeitige Cues, können wir sicherstellen, dass unsere Teilnehmenden erfolgreich mitmachen.

GEFÜHL

Hebt eure Hände für dieses epische Unterkörper Warmup! Es gibt schöne Momente des Kontrasts von ruhig bis verrückt. Manage die Energie, um mit den sich ständig wandelnden Gefühlen im Einklang zu sein.

MARTIAL ARTS

Kickboxen, Muay Thai, Tae Kwon Do

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
5:02	Intro / (Beats)	2x8	A	Front Stance **SQUAT PULSE** – Cross Block-Arm	2	8x
5:09	**Hands** up, put your hands up	2x8	B	L **ADDUKTOREN-STRETCH** – Double Pulse (Hände auf den L Oberschenkel) R **ADDUKTOREN-STRETCH** – Double Pulse (Hände auf den R Oberschenkel)	4 4	2x
5:16	B up / **Hands up**, hands up,	2x8	B[1]	L, R **ADDUKTOREN-STRETCH** – letzten 4 cts, Hände auf beide Oberschenkel und aufrollen	4	3x
5:23	C / (Beats and percussion)	4x8	C	L **HIP ROLL** **STEP** L, R, L R **HIP ROLL** **STEP** R, L, R	1 3 1 3	4x
5:38	Put your hands up _	4x8	C[1]	L **KNEE** 3x **STEP** L, R, L R **KNEE** 3x **STEP** R, L, R	5 3 5 3	2x
5:52	Br / (Calm sounds)	4x8	D	L Combat Stance L **ROUNDHOUSE KICK SETUP** **PULSE** OTS	4 4	4x
6:06	B up / Put your hands up _	8x8	D[1]	L **ROUNDHOUSE KICK** **PULSE** OTS BEACHTE: Nach der 4. Wdh. Kick erhöhen **ÜBERGANG:** Letzten 4 cts Front Stance	4 4	8x
6:34	Br / (Drumming)	½x8		Front Stance halten, Martial Arts Guard, Blick L	4	
6:36	C / (Beats and percussion)	8x8	E	L **SIDE KICK** **PULSE** OTS	4 4	8x
7:05		4x8	A	A-Frame Arme (2 cts) WDH. **SQUAT PULSE** – Cross Block-Arme	2 2	7x
7:12	Hands up, put your hands up	2x8	B	R **ADDUKTOREN-STRETCH** – Double Pulse (Hände auf den R Oberschenkel) L **ADDUKTOREN-STRETCH** – Double Pulse (Hände auf den L Oberschenkel)	4 4	2x
7:18	Hands up, put your hands up	2x8	B[1]	R, L **ADDUKTOREN-STRETCH** – letzten 4 cts, Hände auf beide Oberschenkel und aufrollen	4	3x
7:25	(Beats and percussion)	4x8	C	R **HIP ROLL** **STEP** R, L, R L **HIP ROLL** **STEP** L, R, L	1 3 1 3	4x
7:40	C / Put your hands up _	4x8	F	R **FRONT KICK** **STEP** L, R, L L **FRONT KICK** **STEP** R, L, R	1 3 1 3	4x
7:54	Br / (Instr)			**WDH. SEQUENZ D bis E** auf R		

© Les Mills International Ltd 2024

01B. TAMBOR 4:07 Minuten

TECHNIK UND COACHING

HIP ROLL, 3x STEPS, FRONT KNEE/FRONT KICK-SEQUENZ

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Hip Roll – R Bein*
- *3x Steps als Seitenwechsel*
- *Hip Roll – L Bein*
- *Knie vorn anheben, hochziehen nach außen kreisen*

Mit Knees:

- *3x Knee R*
- *3x Steps als Seitenwechsel*
- *3x Knee L*
- *Triff mit oberhalb des Knies, Zielzone: Bauch*
- ***Schultern zurück, Bauchmuskulatur angespannt, um den unteren Rücken zu schützen***
- *Knie oberhalb der Taille hochziehen, Fäuste an die Hüfte ziehen*

Mit Front Kick (zweite Runde):

- *Front Kick L*
- *3x Steps als Seitenwechsel*
- *R Bein*
- *Trefferzone: Fußballen*
- *Zielzone: Knie oder Bauch des Gegners*
- *Kick, Knie soft*

Ebene 2

- *Zehen zeigen im Knie nach unten*
- *Wenn du dich gut fühlst, füge beim Knee einen kleinen Hop hinzu*
- *Front Kick, für mehr Freiraum der Hüfte, Arm nach unten ziehen*
- *Option: Knee ohne Hop – bleib am Boden, niedriger Kick*

ROUNDHOUSE KICK

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Roundhouse Kick Setup nach vorn*
- ***Hintere Ferse zum Gegner umsetzen***
- *R Schienbein parallel zum Boden*
- *Ziel: Knie*
- *Bein strecken, Trefferzone: Schienbein, Fußspann*
- *Brust aufrecht, Bauchmuskulatur anspannen, nach hinten lehnen*

Ebene 2

- *Stell dir vor, du öffnest und schließt das Kniegelenk*
- *Knie, Hüfte, Schultern in einer Linie, Core angespannt*
- *Stell dir vor, dein Bein ist ein Handtuch, das einen Sandsack schlägt*

Ebene 3

- *Wer kann den Kick eine halbe Sekunde gestreckt halten? Ich mach' ein Foto! Wie cool sieht das aus und fühlt es sich an?*
- *Option: Niedriger Kick*

SIDE KICK

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Niedriger Side Kick, R Bein*
- *Ferse zum Gegner umsetzen, Knie soft und nach hinten lehnen*
- *Trefferzone: Fußaußenkante, Ferse hoch, Zehen zeigen nach unten*
- *Zielzone: Knie, Leiste oder Hüfte des Gegners*
- ***Bauchmuskulatur anspannen**, vom Gegner weglehnen und Brust aufrecht halten*
- *Zurück in den Front Stance und Pulse am Platz*

Ebene 2

- *Stell dir vor, dass du mit den Füßen durch den Boxsack stößt*
- *Konzentriere dich im Kick auf den Zug nach innen und den Druck nach außen*

Ebene 3

- *Sind deine Beine, dein Gluteus und deine Hüften warm?*
- *Option: Niedriger Kick*

© Les Mills International Ltd 2024

01B. TAMBOR 4:07 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Coache weiterhin mit Verbundenheit, Wärme und Freundlichkeit. Ein Lehr- und Lernumfeld zu gestalten, wird den Teilnehmenden helfen, sich auf dieses Training einzulassen.

WAS?

Setzen Sie den Schwerpunkt auf das Coaching der Ebene 1. Sei klar mit RECHTS und LINKS, Richtungsänderungen und den Namen ALLER Schläge.

WIE?

Nenne spezifisch die Ziele und Höhen. Halte sie niedrig und erkläre, dass wir beim Erwärmen der Muskulatur niedrige Kicks mit voller Reichweite in einem langsameren Tempo ausführen wollen. Dies wird den Teilnehmenden später sehr helfen, wenn sie die Bewegungsmuster beschleunigen.

© Les Mills International Ltd 2024

02. COMBAT 1

TRACK-FOKUS

Schnelligkeit und Kraft werden mit Kickboxen und Tae Kwon Do-KOMBINATIONEN lebendig! Konzentriere dich auf das „Wie“ und „Warum“ der Coaching Ebene 2, während die Teilnehmenden offensive und defensive Bewegungen erleben. Erkläre, wie sie ihre Ergebnisse steigern können, indem sie verstehen, wie sie jede Bewegung mit maximaler Geschwindigkeit, Kraft und Präzision ausführen können.

GEFÜHL

Genieße es, die „GEFÜHLE“ in diesem epischen Combat 1 Track lebendig werden zu lassen.

Zeige deine authentische Performance, indem du die Musik und die Moves auf deine eigene Art und Weise kombinierst.

MARTIAL ARTS

Kickboxen und Tae Kwon Do

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Instr)	2x8		L Combat Stance	16	
0:06	They can’t touch that _	6x8	A	L **JAB** 2x R **CROSS** L, R **UPPERCUT**	2 2 4	 6x
0:23	V1 / **Everybody** GEFÜHL it come around	8x8	A[1]	L **JAB** 2x R **CROSS** L, R **UPPERCUT** L **KNEE** 2x **PULSE** OTS PREVIEW: Letzte Wdh. mit Front Kick	2 2 4 4 4	 4x
0:45	C / We gettin’ **down** with the	12x8	A[2]	L **JAB** 2x R **CROSS** L, R **UPPERCUT** L **KNEE** L **FRONT KICK** **PULSE** OTS	2 2 4 2 2 4	 6x
1:19	Don’t **stop**, don’t stop	4x8	B	L, R **RUNNING KNEES**	4	8x
1:30	V2 / **Everybody** GEFÜHL it come around	1x8		Finale: L **KNEE** Erholung und Übergang L Combat Stance	8	
1:33	It’s the **sound** everybody	7x8	C	**STEP** zurück – L **SHIELD** **STEP** vor – **STRIKING GUARD** PREVIEW: Letzte Wdh. mit Roundhouse Kick	4 4	 7x
1:53	C / (Electro drop)	12x8	C[1]	**STEP** zurück – L **SHIELD** **STEP** vor (L, R) – L **ROUNDHOUSE KICK** OPTIONEN: Letzten 4 Wdh. mit einem Mikro-Hop im Shield oder am Boden bleiben	4 4	 12x
2:27	Don’t **stop**, don’t stop	4½x8	B	L, R **RUNNING KNEES** Finale: L **KNEE**	4 4	8x
2:40	Br / (Fade out)	2x8		Erholung und Übergang R Combat Stance	16	
2:45	They can’t touch that _			**WDH.** auf der R Seite		

© Les Mills International Ltd 2024

02. DON'T STOP 5:19 Minuten

TECHNIK UND COACHING

DOUBLE JAB, CROSS, UPPERCUT 2x, FRONT KNEE UND FRONT KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Double Jab, Cross, Uppercut rechts, links*
- *Zielzone Jab, Cross: Nase, Lippe oder Kinn*
- ***Jab und Cross,** Ellbogen soft*
- *Zielzone Uppercut: Kinn*
- *Triff mit den zwei vorderen Knöcheln*

Mit Front Knee:

- *Mit 2x Knee rechts*
- *Pusliere am Platz*
- *Ziel: Knie auf Leisten- oder Bauchhöhe*
- ***Bauchmuskulatur angespannt, schütze den unteren Rücken***

Mit Front Kick:

- *Mit Speed und Front Kick*
- *Triff mit dem Fußballen*
- ***Leicht nach hinten lehnen, Bauchmuskulatur angespannt, schütze den unteren Rücken***
- *Zielzone: Oberschenkel, Bauch oder Brust*

Ebene 2

- *Uppercuts, Knie beugen, kreise deine Schultern nach vorn und schlage hart von unten nach oben*
- *Southpaw zu Orthodox – linkes Bein vorn*
- *Streck deinen Fuß auf die Brust deines Gegners, damit der Schiedsrichter den Punkt geben muss.*

Ebene 3

- *Wer ist bereit für ein wenig Kickbox-Training?*
- *„Get down with the rhythm!"*
- *Bei BODYCOMBAT geht es nicht nur darum, zur Musik zu schlagen und zu kicken, es ist ein Gefühl, die beste Version von sich selbst zu sein.*
- *Option: Niedriger Kick*

RUNNING KNEES

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Running Knees – rechts und links*
- *Knie zum Bauch ziehen*
- *Trefferzone: Knieoberkante*
- *Hände hoch- dann neben die Hüften ziehen*
- *Schultern vor, Hüften zurück*

Ebene 2

- *Hüfte nach hinten, dann nach vorn schwingen*
- *Kreisende Bewegung der Beine, Momentum*
- *Arme kraftvoll an die Hüften ziehen, arbeite aus der Bauchmuskukatur heraus*

Ebene 3

- *Kannst du sie im Clinch halten? Verwirr sie, damit sie nicht wissen, wo oben ist!*
- *Wie fühlst du dich?* „Don't stop, don't stop!"
- *Option: Bleib bei den Knees am Boden*

© Les Mills International Ltd 2024

02. DON'T STOP 5:19 Minuten

TECHNIK UND COACHING

SHIELD UND ROUNDHOUSE KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Step L Fuß zurück*
- *Shield, R Bein*
- *Knie zum Ellbogen ziehen*
- *R Arm vertikal, L Arm horizontal*
- *Coremuskulatur für die Stabilität fest anspannen*

Mit Roundhouse Kick:

- *Roundhouse Kick, R Bein*
- ***Hintere Ferse zum Gegner umsetzen***
- *Trefferzone: Schnürbänder des Schuhs, Schienbein*
- *Zielzone: Knie, Bauch oder Brust*
- *Im Kick, Knie soft, Oberschenkel anspannen*

Mit einem Mikro-Hop im Shield:

- *Wenn du magst, mit einem Mikro-Hop*
- ***Landung, softe Knie***

Ebene 2

- *Nach der Verteidigung greifen wir an – schwing den offensiven Kick!*
- *Wenn du dein Knie anhebst, Bauchmuskulatur anspannen, um dem Kick abzuwehren und dann mit dem eigenen Kick kontern*
- *Locke den Gegner in ein falsches Bewusstsein der Sicherheit, gib ihnen ein gutes Gefühl!*
- *Das Schwert geht nicht diagonal, sondern horizontal hinein*

Ebene 3

- *Ein Schild und ein Schwert - wie scharf ist deine Hand?*
- *Sei scharf, dynamisch und reaktionsschnell – das ist Tae Kwon Do!*
- *Optionen: Niedriger Kick, ohne Mikro-Hop – am Boden*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Dieser Track enthält zwei fantastische Kombinationen, die jeweils unmittelbar von Running Knees gefolgt werden. Er steigert das Cardio-Training aus dem Warmup-Track und hat einen starken Fokus auf Geschwindigkeit, Kraft und Präzision mit einigen explosiven Schlägen, die die Herzfrequenz in die Höhe treiben. So früh wird ein Sinn für Stil und Gefühl geschaffen.

WAS?

Zwei Kombinationen mit offensiven und defensiven Bewegungen. Jede der Kombis ist durch seine eigenen Martial Arts Stil inspiriert.

Kombination 1:
Kickboxen. Hier arbeiten wir mit Schlägen, Knees und Kicks mit Speed und Power. Dies ist eine Ganzkörper-Kombination, um stilvoll zu beginnen!

Kombination 2:
Tae Kwon Do. Diesmal kombinieren wir eine defensive und eine offensive Bewegung mit dem Fokus auf den Unterkörper. Schwerpunkt, um den Punkt zu bekommen, liegt hier auf der Präzision, um einen Angriff zu blocken und einen Gegenangriff zu starten.

Running Knees:

Nach der 1. und 2. Kombination, geht es direkt weiter mit den Running Knees. Hier wird deine cardiovaskuläre Fitness und muskuläre Ausdauer im Unterkörper getestet.

WIE?

Die Schwerpunkte sind:

Kombination 1:
Indem wir die Grundlagen beherrschen, bauen wir allmählich darauf auf, bevor wir bei den Schlägen und Knees Kraft und bei den Kicks Geschwindigkeit hinzufügen. Kickboxen ist ein wenig wild, ein Hauch von Aggression und voller Selbstvertrauen! Nutze hier die coolen Lyrics, um deine eigene Performance mit Selbstvertrauen, Spaß und authentischer Technik zum Leben zu erwecken.

Kombination 2:
Dies ist unsere Tae Kwon Do-Kombination, mit dem Fokus auf den Unterkörper. Wir starten mit dem Shield - einer defensiven Bewegung, um einen Kick zu blocken. Dann folgt der Gegenschlag, ein schneller und präziser Roundhouse Kick. Der optionale Mikro-Hop ist in dieser Kombination das letzte Level der Choreografie. Dieser sorgt für mehr Komplexität, Schwung und steigert die Herzfrequenz; er ist ein wenig ausgefallen, genau wie Tae Kwon Do!

Running Knees:
Beende jede Runde der Kombinationen mit kräftigen Running Knees. Maximiere deine cardiovaskuläre Fitness und überlaste gleichzeitig deinen Unterkörper und deinen Core. Zu diesem Zeitpunkt sind wir vorbelastet, daher ist hier die Einstellung eines Champions gefragt, um gemeinsam die Abschlussglocke zu erreichen!

© Les Mills International Ltd 2024

03. POWER TRAINING 1

TRACK-FOKUS

Um die Herzfrequenz zu erhöhen, bringen wir ein wenig ausgefallene Fußarbeit ins Spiel!

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Kraft von den Beinen über die Körpermitte in den Oberkörper übertragen können. Das ist absolutes authentisches Boxtraining!

GEFÜHL

Ein aufbauender Song mit großem Kontrast. Nutze in der ersten Cardio-Spitze das Gefühl des Boxens. Wir tun dies, indem wir die Schnelligkeit in den Jabs und die Kraft in den Hooks vorleben und coachen, während wir unseren Unter- und Oberkörper durch unser Kraftpaket – die Körpermitte – miteinander verbinden!

MARTIAL ART

Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	V1 / I know, I'm not perfect	8x8		L, R **RUN** OTS	2	32x
0:22	QC / **I** know what to do	8x8	A	L Combat Stance L **JAB**, R **CROSS** 4x L **BODY SHOT** 2x L **HOOK** PREVIEW: Letzte Wdh mit Power Hook	 8 4 4	 4x
0:44	C / (Drop)	16x8	A[1]	L **JAB**, R **CROSS** 4x L **BODY SHOT** 2x L **POWER HOOK** – **JUMP** nach vorn **JUMP** zurück	8 4 2 2	 8x
1:28	Make no sound _	4x8	B	Front Stance L, R **JAB**	 2	 16x
1:39	V2 / I know, I'm not perfect	8x8		Finale: L **JAB**. Erholung R, L **RUN** OTS **ÜBERGANG:** Letzten 4 cts, R Combat Stance	16 2	 24x
2:01	QC / I know what			**WDH. SEQUENZ A – B** auf der R Seite		
3:18	V3 / You showed me life	4x8		Letzten 4 cts Erholung und Übergang in den Front Stance	32	
3:29	You could shine forever	16x8	C	L **UPPERCUT** 3x L **HOOK** **JUMPING JACK** 4x R **UPPERCUT** 3x R **HOOK** **JUMPING JACK** 4x OPTION: Squat 2x anstatt Jumping Jack	6 2 8 6 2 8	 4x
4:03	C / (Drop)	8x8	C[1]	L, R **JAB** 4x L **UPPERCUT** 3x L **POWER HOOK** R, L **JAB** 4x R **UPPERCUT** 3x R **POWER HOOK**	8 6 2 8 6 2	 2x
4:25	**I** know what to do	8x8	B	L, R **JAB**	2	64x

© Les Mills International Ltd 2024

03. MAKE NO SOUND 4:49 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB, CROSS 4x, BODY SHOT 2x UND POWER HOOK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab, Cross – 8x*
- *2x Body Shots*
- *1x Hook*
- *Zielzone Jab, Cross: Nase*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- ***Softe Ellbogen***
- *Zielzone Body Shots: Rippen*
- *Zielzone Hooks: Seite des Gesichts*
- *Knie in den Body Shots beugen*
- ***In den Body Shots und Hooks, Ferse lösen, Hüften eindrehen***

Mit Power Hook:

- *Power Hook – Jump vor und zurück*
- *Heb mit beidne Füßen ab und lande mit beiden. Knie in der Landung gebeugt.*
- *Zurück in den Stand mit Boxing Guard*

Ebene 2

- *Vermeide zu wild zu werden. Baue vom Boden an auf – eine weite Basis*
- *Hinterer Fuß steppt vor und zurück – zurück in den Stand. Bewege die Füße wie Dominosteine nacheinander*
- *Ellbogen heranziehen, um einen undurchdringlichen Schutz zu bilden*
- *Levelveränderung – Übertragung der Kraft aus den Beinen in den Power Hook*

Ebene 3

- *Das sieht richtig gut aus Freunde!*
- *Spürst du wie deine Herzfrequenz durch die Decke geht?*

JABS

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Jabs – rechts, links*
- *Triff mit den zwei vorderen Knöcheln*
- *Zielzone: Nase und Kinn*
- ***Ellbogen soft***

Ebene 2

- *Erweiterung des Radius, Kinn heranziehen und Schultern locker*
- *Dreh aus der Brustmitte, kreise die Schultern*
- *Jetzt sind wir im Flow – „Flow-Pattern-Choreografie"*

Ebene 3

- *Wer hat das Bedürfnis nach Geschwindigkeit? Auf geht's!*
- *Der Moment ist da - nutze deine Chance zu strahlen*
- *Das ist es – das Herz pumpt, die Muskeln brennen, so fühlt es sich an, wenn man lebt*

© Les Mills International Ltd 2024

03. MAKE NO SOUND 4:49 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB 8x, UPPERCUT 3x, POWER HOOK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *3x Uppercut – R Arm*
- *1x Hook*
- *4x Jumping Jacks – in, out*
- *Linke Seite ist identisch*
- *Zielzone Uppercut: Kinn*
- *Trefferzone Hook: Seite des Gesichts*

Mit Jabs:

- *8x Jabs – rechts, links*
- *3x Uppercut R – Power Hook R, Jump links*
- *8x Jabs – links, rechts*
- *3x Uppercut links – Power Hook L, Jump rechts*

Ebene 2

- *Wie ein Boxer, lande ohne Sound, sanft auf den Füßen!*
- *Wenn du in den Power Hook springst, verbinde durch einen starken Core den Ober- mit dem Unterkörper*

Ebene 3

- *Wer kann lautlos im Power Hook landen? „Ohne Geräusch!"*
- *Das ist gut für die Schultern und den Oberkörper, wir formen und stärken sie!*
- *Option: Squat anstatt Jumping Jacks*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Dies ist ein schneller Power Training Track mit Schlägen auf der Stelle und nach vorn. Dieser Box-Track fordert unser Herz-Kreislauf-System heraus und liefert großartige Ergebnisse!

WAS?

Zwei großartige Box-Kombinationen mit Speed, Power, verschiedene Level und guter Fußarbeit!

Wir starten, indem wir die Herzfrequenz mit High Knee Runs in die Höhe treiben und uns auf das Kommende einstimmen.

DANN…

Die erste Box-Kombiantion startet im Combat Stance und baut sich stufenweise auf.

Dies ist eine Break-Pattern-Choreografie, bei der wir uns in und out von kontinuierlichen Tempi/ Moves bewegen. Durch das Hinzufügen des Power Hooks mit dem Sprung vor und zurück erleben wir verschiedene Tempi und Level, die unsere Verbindung von Unter- und Oberkörper herausfordern.

Bringe den Teilnehmern bei, wie sie ihre Basis nutzen können, um über einen starken Core die Kraft von den unteren auf die oberen Gliedmaßen zu übertragen. Die Schlüsselkomponente für dieses Box-Training bildet die „Fancy Footwork", die sich so cool anfühlt. Wenn wir dies beherrschen, können wir unsere Geschwindigkeit und Kraft optimal nutzen und genießen.

DANN…

Die Jabs werden aus dem Front Stance ausgeführt. Dies ist unser festes Muster im Stil einer Flow-Pattern-Choreografie.

Genieße hier die goldene Gelegenheit loszulassen – denn du kannst dein Gehirn abschalten und deinem Körper die Kontrolle überlassen!

DANN…

Unsere zweite und letzte Kombination baut sich wieder schrittweise auf.

Diesmal stellen wir uns unserem Gegner direkt im Front Stance gegenüber und integrieren Ober- und Unterkörper mit seitlichen Bewegungen, um die Herzfrequenz zu erhöhen und unsere muskuläre Ausdauer zu fordern.

WIE?

Ein so schönes Lied – voller Emotionen und Kontraste. Erwecke die Musik und die Bewegungen mit deiner Stimme, deinem Gesicht und deiner Körpersprache zum Leben. Coache klug, damit die Teilnehmenden verstehen, wie sie ihre Beine nutzen können, um Kraft und Geschwindigkeit in ihre Arme zu bringen.

Um den ersten Cardio Peak zu erreichen, leere im letzten Satz der Jabs den Tank.

© Les Mills International Ltd 2024

04. COMBAT 2

TRACK-FOKUS

Es gibt zwei neue Kicks für BODYCOMBAT 100!

Der One Step Vertical Side Kick steht als erstes auf dem Programm. Es gibt eine Menge Zeit und genügend Wiederholungen um ihn effektiv zu üben. Dies ist eine fortgeschrittene Bewegung, bei der wir einen Schritt in die Diagonale machen und dann einen Kick in die Diagonale absolvieren – 45°. Unser zweiter neuer Kick ist der Axe Kick, der ebenfalls schrittweise eingeführt wird, damit die Teilnehmenden ein neues Bewegungsmuster erlernen können. So cool und so Release 100!

GEFÜHL

Mach dich bereit für ein dramatisches und kraftvolles Gefühl! Dieser Track ist eine musikalische Reise, die mit Katas, Überraschungen und Optionen gefüllt ist. Ermögliche jedem einzelnen Teilnehmenden, diese Reise zu genießen, indem du die Intensität entsprechend anpasst.

MARTIAL ARTS

Tae Kwon Do und Kickboxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Instr)	4x8		**KATA** Step weit in den Front Stance Hände nach vorn kreisen, Handflächen zeigen zur Decke, Hände zu Fäusten schließen und an die Rippen ziehen L Hand öffnen, über vorn zur L Seite ziehen Gewicht auf das R Bein verlagern, L Fuß steppt heran, L Hand zieht in die Guard Position	8 8 8 8	1x
0:13	V1 / _ I remember	8x8	A	L **BALANCING SIDE KICK**	8	8x
0:39	C / Winning **time**	4x8	B	**STEP** R, L 45° **STEP** L, R zurück PREVIEW: Letzte Wdh. Side Kick	4 4	4x
0:52	I been **waiting**	10x8	B[1]	L **ONE-STEP VERTICAL SIDE KICK** (Step R, Kick L) OPTION: Nach der 4. Wdh. mit einem kleinen Hop	8	10x
1:24	Br / (Fade out)	1x8		A-Frame Arme	8	
1:27	V2 / I'm on the **next** level	4x8	C	L **KNEE** L **HIP ROLL** R **KNEE** R **HIP ROLL**	2 6 2 6	2x
1:41	**GEFÜHL** the rush	8x8	C[1]	L **KNEE** 2x L **HIP ROLL** R **KNEE** 2x R **HIP ROLL** OPTION: Nach der 2. Wdh. mit einem kleinen Hop im Knee PREVIEW: Letzte Wdh. Axe Kick	4 4 4 4	4x
2:07	C / **Winning** time	8x8	C[2]	L **KNEE** 2x L **AXE KICK** R **KNEE** 2x R **AXE KICK** OPTION: Front Kick anstatt Axe Kick	4 4 4 4	4x
2:32	I been **waiting**	4x8	D	L **COMBAT STANCE** L **KNEE**	2	16x
2:45		4x8	E	L **KNEE** L **AXE KICK** **PULSE** F&B 2x OPTION: Front Kick anstatt Axe Kick	2 2 4	4x
2:59	Br /	2x8		Finale: Freeze Guard Erholung und Übergang Front Stance	16	

© Les Mills International Ltd 2024

04. COMBAT 2

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
3:06		2x8		**KATA** – Blick zur L Seite R Hand von oben zur Mittellinie drücken, L Hand von unten zur Mittellinie drücken Seitenwechsel	8 8	
3:11	C / _ I level up	6½x8	B[1]	L **ONE-STEP VERTICAL SIDE KICK** OPTION: Mit Drop Squat beim Step zurück Finale: Füße schließen – L Faust in die R Handfläche	8	6x
3:31	(Fade out)	2x8		Erholung und Setup R BALANCING SIDE KICK	16	
3:39	V3 / _ I remember			**WDH. SEQUENZ A – 2. B[1]** nach R BEACHTE: Sequenz A sind nur sechs Wiederholungen		

© Les Mills International Ltd 2024

04. WINNING TIME 6:53 Minuten
TECHNIK UND COACHING

BALANCING SIDE KICK

Ebene 1

- *Gewicht auf dem L Bein*
- *Balancing Side Kick, R Bein*
- *Rhythmus – hoch, weit, heran und Tap*
- *Brust aufrecht,* **für die Stabilität Bauchmuskulatur angespannt**
- ***Starte tief und langsam***
- *Im Kick, Knee soft*
- *Standbein, Knie und Zehen in einer Linie*
- *Beim Kick-Bein: Ferse hoch, Zehen zeigen nach unten*

Ebene 2

- *Phase 1 des One-Step Vertical Side Kicks, Schritt für Schritt*
- *Kontrolle; Gluteus und Core anspannen*

Ebene 3

- *Super – die Balance zu halten ist so hart, wenn die Herzfrequenz oben ist!*
- *Ist das deine starke Seite mit mehr Balance? Zeig es!*
- *Wer sollte uns jetzt noch stoppen? Niemand!*
- *Option: Niedriger Kick*
- *Dies bringt eine andere Dynamik und ein anderes Gefühl mit sich, genieße das gemeinsame Erlebnis mit deinen Teilnehmenden*

ONE-STEP VERTICAL SIDE KICK

Ebene 1

- *Combat Stance R – 45°*
- *Martial Arts Guard*
- *Ein Step – rechts, links – links, rechts*
- *Kreuze den Fuß*
- *Tiefer Stand*
- *Brust aufrecht, Bauchmuskulatur anspannen*
- *Finde den Rhythmus*

Mit Side Kick:

- *Ein Step, Side Kick R*
- *Niedriger, kontrollierter Kick*
- *Ferse zum Gegner umsetzen, Knie soft und nach hinten lehnen*
- *Trefferzone: Fußaußenkante, Zehen zeigen nach unten, Ferse nach oben*
- *Zielzone: Knie, Leiste oder Hüfte des Gegners*
- *Bauchmuskulatur anspannen, weglehnen und Brust aufrecht*
- *Rhythmus – Step, Kick, zurückziehen, Step*

Ebene 2

- *Wir versuchen nicht, eine Distanz, die weit, sondern die vertikal zu überwinden ist – bleib tief*
- *Knie soft in der Landung*
- *Knie heranziehen und aktiv austrecken, dann wieder heranziehen*
- *Ohne Sprung ist kein Problem – mach es zu deinem eigenen Workout*

Ebene 3

- *Komm für das nächste Level aus deiner Komfortzone heraus. Wer kommt mit?*
- *Du kannst nicht aufgehalten werden, wenn du entschlossen und engagiert bist!*

© Les Mills International Ltd 2024

04. WINNING TIME 6:53 Minuten

TECHNIK UND COACHING

FRONT KNEE 2x UND AXE KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *1x Knee R, 1x Hip Roll R – locker*
- *Halten, Beinwechsel – L Seite*
- *Aufbau des zweiten neuen Kicks*
- *Nach hinten lehnen,* ***Bauchmuskulatur anspannen***

Mit einem Knee extra:

- *2x Knees*
- *Knie kreisen, hoch und nach außen*

Knees mit einem kleinen Hop:

- *Füge einen kleinen Hop hinzu*
- *Landung, Knie soft*
- *Fuß absetzen, leicht vor den Körper platzieren*
- *Hip Roll, lockere Bewegung, lande mit dem Fußballen am Boden*

Mit Axe Kick:

- *Der Axe Kick, innen, außen*
- *Wie ein Hip Roll mit einem gestreckten Bein*
- *Option: Front Kick*
- ***Nach hinten lehnen und Bauchmuskulatur anspannen***
- *Vermeide das Bein einfach hoch zu ziehen und gerade weider abzusetzen, kreise das Bein, Zehen nach vorn und und unten*

Ebene 2

- *Atme und halte den Fokus auf die kreisende, fließende Bewegung*
- *Es ist eine neue Bewegung und bedarf etwas Übung; starte tief und arbeite dich weiter hoch*
- *Zieh und schieb das Knie, arbeite in den Core hinein*
- *Stell dir vor, dass dein Fußballen auf dem Weg nach unten den Bauch oder die Brust deines Gegners trifft*

Ebene 3

- *Heute ist es Zeit zu gewinnen, und wir werden gewinnen!*
- *Leg dich nicht mit mir an – ich fordere dich heraus, den Punkt zu machen, bevor ich es tue!*
- *Optionen: Ohne Hop – bleib in den Knees am Boden, Front Kick anstatt Axe Kick*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Aufbau von Selbstvertrauen und Kompetenz – Verbesserung von Timing, Kicktechniken und Verständnis von Tae Kwon Do und Kickboxen. Wir konzentrieren uns auf Gleichgewicht und Kontrolle, im Gegensatz zu Geschwindigkeit und Kraft.
Dies ermöglicht uns, uns auf eine Art und Weise zu bewegen, die großartige körperliche Ergebnisse bringt, während wir das Gefühl jeder einzigartigen Kampfkunst genießen..

In diesem Track gibt es zwei neue Kicks:

One-Step Vertical Side Kick

Diesen Track starten wir mit dem Balancing Side Kick. Dieser ermöglicht unserem Körper, die Lade-/Rückzugsphase sowie die Core-Kontrolle zu üben (die für einen großartigen Side Kick notwendig ist). Dann gehen wir 45° einen Step vor und zurück. Sobald das Bewegungsmuster funktioniert, fügen wir den vertikalen Side Kick zum One Step hinzu und kombinieren alles, was wir geübt haben. Der Schlüssel dazu ist die richtige Fußstellung und ein tiefer Kick mit einer starken Core. Sobald wir Vertrauen aufgebaut haben, können wir den Kick mit einem kleinen Hop und noch mehr Kraft entfesseln. Später kehren wir im Track zu dieser neuen Bewegung zurück und fügen nach dem Step zurück, als Option, einen Drop Squat hinzu! Dies erhöht die muskuläre Belastung unseres Unterkörpers, wodurch wir mehr Kraft aufbauen!

Axe Kick

Front Knees und Hip Rolls bereiten uns auf unseren nächsten neuen Kick vor. Für die Hüften ist dies ein großartiges Aufwärmtraining in einer horizontalen Bewegung mit Rotationen nach innen und außen. Der Kick selbst wird sanft ausgeführt, und es ist wichtig, die Teilnehmenden zu ermutigen, sich leicht zurückzulehnen, den Core anzuspannen und mit den Fußballen leicht aufzusetzen. Stattdessen besteht die Möglichkeit, einen Front Kick zu machen, den wir verbal coachen und vormachen sollten.

Das wirklich Coole daran ist, dass wir den Axe Kick sowohl aus dem Front- als auch aus dem Combat-Stance ausführen können!

© Les Mills International Ltd 2024

05. POWER TRAINING 2

TRACK-FOKUS

Dieser Track ist mit verschiedenen Optionen vom MMA-Zirkeltraining inspiriert. Biete all die verschiedenen Varianten an, damit die Teilnehmenden ihr Workout individuell gestalten können. Wir konzentrieren uns auf reaktives Core-Training, bei dem wir Geschwindigkeit und Stabilität nutzen, um unsere Körpermitte zu stärken.

GEFÜHL

Passe mit deinem Körper und deiner Stimme den Kontrastwechsel an. Der erste Arbeitsblock ist eine echte Herausforderung! Bleibe konzentriert, stark und engagiert, um die Teilnehmer zu motivieren, bis zum Ende durchzuhalten. Wenn wir mit Boxstrikes und Sprawls beginnen, steigern wir die Euphorie und den Zusammenhalt der Gruppe. Das Gefühl der Musik ändert sich zu einer positiven und erhebenden Stimmung – passe deine Stimme, dein Gesicht und deine Körpersprache an.

MARTIAL ART

MMA Circuit Training

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	(Intro) /	2x8		Vorbereitung auf die Squats im Stand oder Pushups am Boden	16	
0:06	B up /	6x8	A	<u>Variation am Boden</u> 2/2 **PUSHUP**	8	6x
				<u>Variation im Stand</u> 2/2 **SQUAT** PREVIEW: Letzte Wdh. 1/1 Pushup 2x und Fuß-/ Schulter-Tap	8	6x
0:25	C / Woof woof _	8x8	A^1	<u>Variation am Boden</u> **PUSHUP-KOMBI** 1/1 **PUSHUP** 2x L **FOOT TAP OUT/IN MIT** R **SHOULDER TAP** (R Hand zur L Schulter) R **FOOT TAP OUT/IN MIT** L **SHOULDER TAP** (L Hand zur R Schulter)	8 4 4 8	
				<u>Variation im Stand</u> **DROP SQUAT** 2x L **KNEE** R **KNEE**	4 4	4x
0:51	(Beats)	4x8	A^2	<u>Variation am Boden</u> **PUSHUP COMBO** 1/1 **PUSHUP** 2x **FOOT/SHOULDER TAPS** – schneller 4x	8 8	
				<u>Variation im Stand</u> **DROP SQUAT** 2x L, R **KNEE** 2x	8 8	2x
1:04	Br / Woofa killa _	2x8		Erholung	16	
1:11	B up /	4x8	A	**WDH.** Sequenz A	8	4x
1:23	C / (Beats)	4x8	A^1	**WDH.** Sequenz A^1	16	2x
1:36		4x8	A^2	**WDH.** Sequenz A^2	16	2x
1:49	Woofa killa _	8x8	A^3	<u>Variation am Boden</u> **PUSHUP-KOMBI** **PUSHUP PULSE** 4x **FOOT/SHOULDER TAPS** – schneller 4x	8 8	
				<u>Variation im Stand</u> **DROP SQUAT** 2x L, R **KNEE** 2x	8 8	4x

© Les Mills International Ltd 2024

05. POWER TRAINING 2

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
2:15	(Descending sounds)	4x8	A[4]	<u>Variation am Boden</u> **PUSHUP PULSE** ODER <u>Variation im Stand</u> **SQUAT PULSE**	2 2	 16x
2:27	(Fade out)	2x8		Halten und Übergang in den Stand	16	
2:36	V1 / _ Everyone in life	8x8		L, R **RUN** OTS PREVIEW: Letzten 8 cts, L, R Uppercut 2x, L Hook, R Cross	2	32x
2:57	PC / Round and **round**	8x8	B	L Combat Stance L, R **UPPERCUT** 2x L **HOOK** R **CROSS** **PULSE** vor & zurück 4x PREVIEW: Letzte Wdh. Sprawl	 4 2 2 8	 4x
3:19	_ Earth moves in circles	8x8	B[1]	L, R **UPPERCUT** 2x L **HOOK** R **CROSS** **SPRAWL** <u>Optionen ohne Sprawl</u>: **SQUAT** 2x **JUMPING JACK** 4x PREVIEW: Super Punch, Sprawl Vertical Jump	4 2 2 8	 4x
3:41	C / (Lyrics and synths)	8x8	B[2]	L, R **UPPERCUT** 2x L **HOOK** R **SUPER PUNCH** **SPRAWL WITH VERTICAL JUMP**	4 2 2 8	 4x
4:03	_ Earth moves in circles	6x8	C	Front Stance L, R **JAB**	2	24x
4:20	You'll be lifted back up	6x8	D	**SPRAWL MIT VERTICAL JUMP** OPTION: letzten 4 Wdh. mit Tuck Jump Jumping Jack oder Squats anstatt Sprawls	8	6x
4:37	Fade out	1x8		Erholung	8	
4:40	V2 / _ Everyone in life	8x8		R, L **RUN** OTS **ÜBERGANG**: Letzten 4 cts R Combat Stance	2	32x
5:02	PC / Round and **round**			**WDH. SEQUENZ B – D** auf R		

© Les Mills International Ltd 2024

05. WOOFA KILLA / CIRCLES 6:45 Minuten

TECHNIK UND COACHING

PUSHUPS UND FUSS/SCHULTER TAPS ODER SQUATS UND KNEES

Ebene 1

- *Pushups am Boden oder Squats im Stand*
- *Pushups, Hände außerhalb der Schultern*
- *Squats, Füße außerhalb der Schultern*
- *Plank Position,* ***Bauchmuskulatur angespannt***
- ***Hüften und Schultern parallel***
- *2/2 Tempo Pushup oder Squat*
- ***Pushup, Schultern nicht tiefer als Ellbogen***
- ***Squats, Hüften zurück und tief bis Kniehöhe***
- ***Squats, Brust aufrecht***

Mit Fuß/Schulter Taps:

- *2x Pushups – Tap rechts, Tap links*
- *Tap die R Schulter, dann die L Schulter*
- *2x Drop Squats, Knee R, Knee L*
- *Bauchmuskulatur zur Stabilisierung fest anspannen*
- *Hüften und Schultern parallel zum Boden*
- *Gewicht von einer auf die andere Seite verlagern*
- *Auf den Knien,* ***Schultern zurück, Bauchmuskulatur angespannt, Schutz des unteren Rückens***

Mit Speed:

- *Fügen wir Speed hinzu*
- *Tempo rechts, links, rechts, links*
- *Im Stand, Drop Squats und 4x Knees*
- *Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt*

MIt 4x Pulse Pushups:

- *Unten bleiben – 4, 3, 2, 1*
- *Schnelle Fuß/Schulter Taps*

Ebene 2

- *Vom Boden hochdrücken*
- *Core anspannen, Hüfte und Schultern parallel halten*
- *Das ist reaktives Core-Training, Speed und Stabilität für Kraft im Core*

Ebene 3

- *Ich weiß, dass es schnell ist. Kannst du dennoch die Hüften still halten?*
- *Bleib dabei – großartige integrierte Corekraft!*
- *Optionen: Pushups auf den Zehen oder Knien. Tempo der Fuß/Schulter Tap reduzieren; schau dir alle Optionen an, die es gibt*

UPPERCUT 4x, HOOK, CROSS/SUPER PUNCH UND SPRAWL-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *4x Uppercuts, rechts und links*
- *Hook R, Cross L*
- *Pusliere vor und zurück – 4x*
- ***Cross, Ellbogen soft***
- *Zielzone Uppercut: Kinn*
- *Zielzone Hook: Seite des Gesichts*
- *Zielzone Cross: Nase, Lippe oder Kinn*

Mit Sprawl:

- *Spawl wird 45° nach vorn ausgeführt*
- *Squat, Hände am Boden, Beine zurück in den Plank*
- ***Bauchmuskulatur fest anspannen,*** *Gluteus anspannen, heranspringen und hoch in den Stand*
- *Option: Squats anstatt Sprawls*

Mit Super Punch und Vertical Jump:

- *Cross wird zum Super Punch*
- *Option: Nach dem Sprawl, Vertical Jump*
- ***Softe Landung – nach dem Vertical Jump, Knie beugen***
- *Optionen: Squats oder Jumping Jacks anstatt Sprawls*

Ebene 2

- *In den Super Punch nach vorn hineinlehnen*
- *Warte für den Super Punch auf die letzte Sekunde*
- *Führe im Vertical Jump für mehr Höhemit der Brust*

Ebene 3

- *Uppercuts, Schultern kreisen; Super Punch, Gewicht nutzen*
- *Denke wie ein Schwergewichtskämpfer, schlage mit Kraft zu, werde dann zum Leichtgewicht und lande sanft im Sprawl*
- *Optionen: Super Punch oder bleib beim Cross. Alle Varianten wurden bereits aufgelistet*

AXE KICK

Ebene 1

- *Zielhöhe: Brust oder tiefer*

Ebene 2

- *Kontrollierter, langsamer Kick nach unten*

© Les Mills International Ltd 2024

05. WOOFA KILLA / CIRCLES 6:45 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JABS AND SPRAWL SEQUENCE

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Jabs, rechts und links*
- *Ellbogen soft*
- *Zielzone: Nase, Lippe oder Kinn*

6x Sprawls:

- *6x Sprawls*
- *Optionen: Squats oder Jumping Jacks anstatt Sprawls*
- *Option: Sprawl dann Tuck Jump*
- ***Softe Landung, Knie nach dem Vertical Jump beugen***

Ebene 2

- *Dreh den Oberkörper, um deine seitliche Bauchmuskulatur bei den Jabs zu trainieren*
- *Zieh die Knie zur Brust, wenn du den Tuck Jump ausführst*
- *Versuche, den Boden wegzustoßen, wenn du hochspringst*

Ebene 3

- *Pushe dich heraus; nutze den Core und dreh*
- *Was runterfällt, kommt wieder hoch, genau wie der Sprawl*
- *Streng dich an, es sind nur 6 Wiederholungen!*
- *Optionen: Siehe alle zuvor aufgeführten Varianten*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Dieser MMA-inspirierte Power Trainings Track enthält alle Trainingsprinzipien, die für den Aufbau einer großen körperlichen Fitness erforderlich sind. Das integrierte Core-Training, kombiniert mit intensivem Oberkörpertraining, baut Kraft und muskuläre Ausdauer auf, während die Sprawls sowohl das Körpergewicht als auch die cardiovaskuläre Fitness verbessern.

WAS?

Block 1 beginnt mit Pushups, bevor wir mit Fuss/Schulter Taps den Core integrieren. Dies verbessert die Ausdauer der Brust, des Trizeps, der Schultern und des Cores. Alternativ dazu bietet die Variation im Stand Squats, Drop Squats und Knee Strikes, die den gesamten Unterkörper trainieren und den Core stark beanspruchen. Achte darauf, wenn wir diese Kombinationen beschleunigen; ist dies eine großartige Möglichkeit, auch die cardiovaskuläre Komponente zu verbessern!

Genieße vor Block 2 eine kurze Pause. Hier wiederholen wir unsere Kombinationen auf dem Boden oder im Stehen. Der Clou ist, dass wir 4x Puls-Pushups in die schnellen Foot/Shoulder Taps einbauen. Wenn wir am Ende dieses Blocks die Intensität weiter erhöhen, sind die Ergebnisse wirklich verdient, ...16 Pushups oder Squat Pulses!

Block 3 bietet Herz-Kreislauf-Ausdauertraining im Stehen. Stoffwechseltraining vom Feinsten mit gewaltigen Uppercut, Hook, Super Punch und Sprawl-Kombinationen. Eine Runde Jabs aus dem Front Stance, gefolgt von 6x Sprawls (mit der Option, Sprawls in Tuck Jumps zu verwandeln), ist unser Finisher. Diese Art von Training baut Fitness auf; das hilft bei Ausdauer, Kondition und allgemeiner Fitness.

WIE?

Coache zu Beginn eines jeden Blocks die Choreografie und die Richtung der Körperteile, d. h. was sich bewegt und was nicht. Dies ermöglicht den Teilnehmenden eine gute Bewegungskontrolle und ein besseres Verständnis dafür, wie die einzelnen Bewegungen auszuführen sind.

Hinweis: Dieser Track hat zwei Varianten – am Boden und im Stehen.

Die Varianten

- Pushups oder Squats
- Pushups + Foot/Shoulder Taps oder Squats/Drop Squats + Front Knees
- Sprawl oder Squats/Jumping Jacks
- Sprawl in Vertical Jump oder Tuck Jump

© Les Mills International Ltd 2024

06. COMBAT 3

TRACK-FOKUS

Hier gibt es multidirektionale Bewegungen mit geradlinigem Kickboxen und lateralem Capoeira. Wir stellen uns sogar mehrere Gegnern vor und hinter uns vor. Fordere die Teilnehmenden heraus, die Schnelligkeit und Kraft des Kickboxens zu erkunden, gefolgt von der Beinarbeit im Capoeira.

GEFÜHL

„Ravers put your hands in the air!"

Spüre das Summen dieses fantastischen Songs – drücke die Emotionen durch deine Mimik, deine Stimme und deine Körpersprache aus. Nimm dir die Zeit, jede Phase langsam aufzubauen, sich die Fähigkeit anzueignen, und dann lass los! Auf diese Weise werden deine Teilnehmenden sich sowohl erfolgreich als auch energiegeladen fühlen.

MARTIAL ARTS

Kickboxen und Capoeira

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / Those hands in the air _	1x8		L Combat Stance PREVIEW: Letzten 4 cts, L Jab 3x	8	
0:05	**Put** those hands	3x8	A	L **JAB** 3x PREVIEW: L Jab (hoch), L Jab (hoch, tief), pulsiere auf den letzten 8 cts	4	6x
0:17	B up / (Music builds)	4x8	A[1]	L **JAB** (hoch) L **JAB** 2x (hoch, tief) **PULSE** vor & zurück 2x PREVIEW: Letzte Wdh. R Back Kick, L Front Kick	2 2 4	 4x
0:31	C / Put those hands in the air _	8x8	A[2]	L **JAB** (hoch) L **JAB** 2x (hoch, tief) R **BACK KICK** L **FRONT KICK**	2 2 2 2	 8x
1:00	Br / (Quiet)	4x8	B	L **LUNGE PULSE** (R Bein zurück)	2	16x
1:15	**Put** those hands in the air	4x8	C	**SHUFFLE UND GINGA-SEQUENZ** L **SHUFFLE** L **LUNGE** (R Bein hinten) R **SHUFFLE** R **LUNGE** (L Bien hinten) PREVIEW: Letzte Wdh. Backward Esquiva, Lunge, R Knee	 2 2 2 2	 4x
1:29	B up / (Pre-drop)	4x8	D	L **BACKWARD ESQUIVA** (R Bein hinten) L **LUNGE** R **KNEE** PREVIEW: Letzte Wsh. R Knee 2x	2 2 4	 4x
1:44	C / Put those hands in the air _	8x8	D[2]	L **BACKWARD ESQUIVA** L **LUNGE** R **KNEE** 2x	2 2 4	 8x
2:13		4x8	E	L **LUNGE PULSE** 4x (R Bein zurück) **FAST SWITCH** (Spring zusammen) OPTION: Step vor & zurück anstatt Jump Switch	7 1	 4x
2:27	Br / (Fade out)	2¼x8		FINALE: **LUNGE** Erholung und Übergang in den R Combat Stance	18	
2:35	**Put** those hands in the air			**WDH. SEQUENZ A – E** auf R BEACHTE: Sequenz A sind auf dieser Seite nur 4 Wdh.		

© Les Mills International Ltd 2024

06. RAVERS 4:55 Minuten
TECHNIK UND COACHING

JAB 3x, BACK KICK UND FRONT KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *3x Jabs*
- *Pulse vor und zurück*
- ***Ellbogen soft***
- *Zielzone: Nase, Lippe oder Kinn*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*

Mit neuem Rhythmus und Ziel:

- *Neue Zielzone: Kopf, Kopf, Körper*
- *Hoch, hoch, tief*
- *Pause nach dem 1. Jab, dann schneller Schlag Kopf und Körper*

Mit Back Kick und Front Kick:

- *Trefferzone Back Kick: Ferse, Zehen zeigen nach unten, Ferse nach oben, Blick über die Schulter*
- *Trefferzone Front Kick: Fußballen*
- *Schultern nach hinten ziehen; Schutz des unteren Rückens, Bauchmuskulatur angespannt (Front Kick)*
- *Zielzone: Knie*

Ebene 2

- *Dies ist Skill-Training; Fokus auf Speed und Kontrolle*
- *Dies sind kurze, scharfe Schläge, nicht lang und langsam*
- *Für mehr Power im Front Kick, Step kraftvoll in den Boden, Schwing den Arm, um die Hüfte vorzuschieben*

Ebene 3

- „Put those hands in the air" – *halt den Guard oben*
- *Fokus auf Speed und vielleicht forderst du dich mit deinem Nachbarn neben dir etwas mehr heraus!*

LUNGE-SEQUENZ

Ebene 1

- *Füße hüftbreit,* ***L Bein, langer Schritt zurück***
- *16x Lunge Pulses*
- *Bleib tief*
- *Brust aufrecht und* ***Bauchmuskulatur angespannt***
- *Hüfte und Schultern parallel*
- *Vorders Knie in einer Line zum Mittelfuß*

Mit 4x Lunge Pulse und Switch:

- *Lunge Pulse, 4x*
- *Schneller Beinwechsel (Scissor)*
- *Hinterer Fuß springt zurück, heran und zurück*

Ebene 2

- *Knie nach außen drücken, Gluteus aktivieren*
- *Vorderer Oberschenkel sinkt parallel zum Boden*

Ebene 3

- *Zieh zum Boden, um die Beine zu formen!*
- *Spüre das Brennen des Laktats in den Oberschenkeln und im Gesäß*
- *Option: Step nach innen und zurück anstatt Switch (Scissor) Version*

SHUFFLE UND GINGA-SEQUENZ

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Shuffle nach links*
- *Ginga, R Fuß zurück*
- *Switch – Shuffle R, L Fuß Ginga zurück*
- *Knie soft*
- *Brust aufrecht und* ***Bauchmuskulatur angespannt***

Ebene 2

- *Setze den Fokus auf fließende Bewegungen*
- *Aktive Erholung für deine Beine*
- *Gewicht hoch und tief, wie eine Wellen*

Ebene 3

- *Das hast du dir verdient; spar dir die Energie in den Beinen für das, was noch kommt!*
- *Genieß den wunderschönen Fluss von Capoeira*
- *Optionen: Tiefer in den Ginga sinken für mehr Intensität oder höher bleiben für mehr Erholung*

© Les Mills International Ltd 2024

06. RAVERS 4:55 Minuten
TECHNIK UND COACHING

BACKWARD ESQUIVA, LUNGE UND DOUBLE KNEE-KOMBINATION

Ebene 1

- *Esquiva, Lunge und Knee R*
- *Esquiva nach hinten – L Knie beugen und R Bein strecken*
- ***Hüften zurück, Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt***
- *Zehen des vorderen Fußes anheben, hintere Hand zum Boden ziehen*
- *Knee in den Bauch des Gegners*

Mit extra Knee:

- *2x Knees – schneller*
- *Option: Hop im Double Knee*
- *Esquiva, hinteres Knie in einer Linie zu den Zehen*

Ebene 2

- *Für den Knee vom vorderen Fuß abdrücken – dies arbeitet tief in den Gluteus*
- *Zieh und schieb das Knee, Bauchmuskulatur anspannen*
- *Esquiva bedeutet fliehen – wir weichen dem Angriff aus, indem wir uns defensiv bewegen*

Ebene 3

- *Wie fühlst du dich? Du siehst großartig aus!*
- *So ein cooles Gefühl, oder? Authentisches Capoeira, defensiv und offensiv!*
- *Option: Knees am Boden (ohne Hop)*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Für diesen von Kickboxen und Capoeira inspirierten Track ist es an der Zeit, die „Hände in die Luft" zu nehmen! Mach dich bereit für einige coole Bewegungsmuster, die unsere Koordination und unseren Rhythmus herausfordern. Dies verbessert unsere motorischen Fähigkeiten und die Fähigkeit, sich schnell mit multidirektionalen Wechseln zu bewegen.

WAS?

Kickboxen eröffnet buchstäblich diesen Track mit einer Kombination von schnellen Jabs, gefolgt von Front und Back Kicks.

Dann verlagern wir unseren Fokus auf authentisches Capoeira, das deinen Unterkörper und deine Core wirklich herausfordern wird!

WIE?

Wir kombinieren defensive und offensive multidirektionale Bewegungen, um unseren Unterkörper zu kräftigen. Wir vermeiden Gefahren mit Backward Esquiva und Ginga-Abfolgen. Durch das Hinzufügen von Beintechniken in Form von Front Knees und Front Kicks können wir kontern und die Intensität erhöhen!

Damit die Teilnehmenden sich erfolgreich fühlen, ist es wichtig, mit klaren Ebene 1-Cues zu coachen. Dies unterstützt sowohl das Timing als auch die Intensität. Biete alle Optionen visuell und verbal an, so dass die Teilnehmenden die Wahl haben, ihr Training zu individuell passend gestalten.

© Les Mills International Ltd 2024

07. MUAY THAI

TRACK-FOKUS

Der Schwerpunkt liegt auf der Maximierung unserer cardiovaskulären Fitness. Dies erreichen wir durch eine Mischung aus Knees, Schlägen und Ellbogen in diesem wahnsinnig herausfordernden Muay Thai Track. Ein wichtiges Merkmal ist die schnelle Ellbogen-Kombination, die schrittweise aufgebaut wird, um auch die Knees in den Mix zu bringen! Setze den Fokus auf das Coaching und das Vorleben des Unterschieds zwischen Kraft und Geschwindigkeit: Kraft bei mehrfachen Knees/ Uppercuts, Geschwindigkeit bei einzelnen Knees/ Uppercuts und Cross-Kombinationen.

GEFÜHL

BODYCOMBAT 100 – „We Can't Stop!" Dieser Muay Thai Track hat es in sich – Geschwindigkeit, Kraft, Ausdauer und Dramatik! Spüre die verrückten Alarmsignale, das unheimliche Lachen und die „Gang, Gang"– die Schreie in der Musik – hab einfach Spaß! Dies trägt dazu bei, dich in diesem finalen Cardio Peak, mit den Teilnehmenden zu verbinden und alles zu geben.

MARTIAL ART

Muay Thai

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Alarm sounds)	2x8		L Combat Stance PREVIEW: Letzten 4 cts, L Knee 2x	16	
0:06	Drop / (Beat)	4x8	A	L **KNEE**	2	16x
0:17		4x8	A^{1}	R **KNEE**	2	16x
0:29	V1 / **Gang**, gang	1x8		Finale: R **KNEE** Erholung und Reset L Combat Stance	8	
0:31	What, **gang**, gang	3x8	B	L **JAB** R **DESCENDING ELBOW** Halten OTS PREVIEW: Letzte Wdh. mit Ascending Elbow	1 1 6	3x
0:41	C / _ We can't stop	4x8	B^{1}	L **JAB** R **DESCENDING ELBOW** L **ASCENDING ELBOW** **PULSE** vor & zurück 2x	1 1 2 4	4x
0:52	Like a deadpunch _	2x8	C	R **KNEE** 2x L **KNEE** 2x	4 4	2x
0:58		2x8	C^{1}	R, L **RUNNING KNEE**	4	4x
1:04	We riot _	2x8	C	**WDH.** Sequenz C	8	2x
1:10		2x8	C^{1}	**WDH.** Sequenz C^{1}	4	4x
1:16	We riot _	4x8	B^{1}	**WDH.** Sequenz B^{1} PREVIEW: Letzte Wdh. R Knee 2x	8	4x
1:27	V2 / **gang**, gang	4x8	B^{2}	L **JAB** R **DESCENDING ELBOW** L **ASCENDING ELBOW** R **KNEE** 2x	1 1 2 4	4x
1:39	We riot _	2x8	D	L **UPPERCUT**	2	8x
1:44		2x8	D^{1}	L **UPPERCUT** R **CROSS**	1 1	8x
1:50		2x8	D	**WDH.** Sequenz D	2	8x
1:56		2x8	D^{1}	**WDH.** Sequenz D^{1}	2	8x
2:02	V3 / **Gang**, gang	4x8		Finale: L **UPPERCUT** Erholung und Ünbergang Front Stance	32	
2:13	C / _ We can't stop	4x8	E	L **KNEE** 4x R **KNEE** 4x	8 8	2x
2:25	Like a deadpunch _	4x8	E^{1}	L **KNEE** 2x R **KNEE** 2x	4 4	4x

© Les Mills International Ltd 2024

07. MUAY THAI

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
2:37	**Gang**, gang	4x8	E^2	L, R **RUNNING KNEE** Finale: L **KNEE**	4	8x
2:48	Br / (Alarm)	2x8		Erholung und Übergang R Combat Stance	16	
2:54	Drop / (Beat kicks)			**WDH. SEQUENZ A bis E^2 – R** BEACHTE: Sequenz B sind nur 8 Wdh.		

© Les Mills International Ltd 2024

07. WE CAN'T STOP 5:39 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB, DESCENDING/ASCENDING ELBOW UND DOUBLE KNEE-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *1x Jab, 1x Descending Elbow – rechts, links*
- *Halten*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel, dann Unterarm oder Ellbogen*
- *Ellbogen anheben, diagonaler Schlag nach unten*
- *Bauchmuskulatur crunchen*

Mit Ascending Elbow:

- *Mit Ascending Elbow, rechter Arm*
- *Pulsiere vor und zurück*
- *Zielzone: Nase, Augenbraue und unter das Kinn (Jab, Descending/Ascending Elbows)*

Mit Double Knee:

- *Mit 2x Back Knees*
- *Knie in den Bauch des Gegners*
- ***Bauchmuskulatur angespannt, unteren Rücken schützen***

Ebene 2

- *Brust aufrecht, Ascending Elbow, Brustkorb eindrehen*
- *Descending Elbow, für mehr Fluss, Hand locker halten*
- *Ascending Elbow, Schulterblätter zusammenziehen, obere Rückenmuskulatur ansteuern*

Ebene 3

- *Bist du ein Raver oder ein Unruhestifter?*
- *Genieß in der Muay Thai-Kombi, das authentische Gefühl des Knockouts!*

UPPERCUTS INTO UPPERCUT UND CROSS-SEQUENZ

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard, 8x Uppercuts R*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Schultern kreisen – das ist der Power Uppercut*
- *Uppercut und Cross-Kombination*
- *Uppercut und Cross – rechts, links*
- *Rhythmus und Wdh. – 8, 7, 6…*

Ebene 2

- *Schultern eindrehen – sinken, dann hoch in den vertikalen Schlag*
- *Power Uppercut, aus den Beinen hochdrücken*
- *In das vordere Bein hineinlehnen, Schultern senken, arbeite aus dem Core heraus*

Ebene 3

- *Hier wird gemischt! Es ist hässlich... hässlich ist das neue schön!*
- *Wer hat die Power? Oder Gang...* unsere „Gang, Gang"
- *Option: Knee am Boden*

© Les Mills International Ltd 2024

07. WE CAN'T STOP 5:39 Minuten

TECHNIK UND COACHING

KNEE-SEQUENZ

Ebene 1

4x Knees:

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *4x Knees R, 4x L*
- *Knieoberkante trifft den Sandsack*

2x Knees:

- *Double Knees*
- *Ausdauerphase*

Singles:

- *Single Knees, rechts, links*
- *Option: Running Knee Style oder am Boden*
- *Hände hoch und nach unten zur Außenseite der Hüfte ziehen*

Ebene 2

- *Ellbogen nach unten ziehen, während das Knie nach oben kommt, Oberschenkelmuskulatur anspannen*
- *Knie schärfen, Fersen an den Hintern ziehen und Zehenspitzen zeigen nach unten*
- *Maximiere deine Rumpfmuskulatur und aktiviere die Bauchmuskulatur*

Ebene 3

- *Das entspricht 1.700 Crunches in einem einzigen BODYCOMBAT-Workout!*
- *Holen wir uns den goldenen Gurt – der Muay Thai-Titelkampf beginnt*
- *Wer wird aufhören?... „Wir können nicht aufhören, wir können nicht aufhören"*
- *Option: Knee am Boden bleiben (ohne Hop)*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Muay Thai - die Kunst der Ellbogen und Knie; es ist heftig und darauf ausgerichtet, dass deine Herzfrequenz durch die Decke geht!

Es handelt sich um einen progressiven Trainingseffekt, bei dem wir die Level zu unserer Haupt-Kombinationen aufbauen. Nachdem wir den Oberkörper gemeistert haben, wechseln wir zu den Knees, bevor wir alles auf einen Level zusammenführen. So haben unsere Teilnehmenden Zeit zu lernen, zu üben, zu verbessern und dann loszulegen!

Ein weiteres Highlight ist bei den Schlägen, die Arbeit an der Kraft und bei den Knees die Ausdauer. Wir haben diesem Training verschiedene Abschnitte gewidmet, in denen wir unsere muskuläre/cardiovaskuläre Fitness maximieren.

Beide Bereiche haben einen hohen Anteil an Core-Training – reaktives Core-Training im BODYCOMBAT 100 Stil!

WAS?

A-Kombination: Jabs, Elbows und Knees sorgen für ein authentisches Muay Thai-Erlebnis!

Eine Sequenz bestehend aus Uppercut, Uppercut, Cross-Kombinationen. Hier geht es um Power Training und Core-Kräftigung.

Unerbittliche Knees zum Aufbau von Ausdauer und Durchhaltevermögen.

WIE?

Unsere Feature-Kombination wird schrittweise durch die Ebene der Komplexität und Intensität geschaffen. Wenn es fällt... fällt es wirklich! Dies ist ein todsicherer Knockout – Kombination für den Sieg. Nimm dir Zeit, die Grundlagen jeder Bewegung zu coachen, um das Vertrauen und die Kompetenz deiner Teilnehmenden aufzubauen.

Lass dich auf kraftvolle Uppercuts und die Uppercut, Cross-Kombinationen ein. Gib bei den unerbittlichen Knees alles. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine einzige BODYCOMBAT-Stunde eine Muskelaktivierung bewirkt, die der von 1.700 normalen Crunches entspricht! Unterschätze niemals die Core-Komponente dieser Schläge; coache und zeige dies mit Überzeugung und denke daran... „We can't Stop, We can't Stop!"

© Les Mills International Ltd 2024

08. POWER TRAINING 3

TRACK-FOKUS

Mach dich bereit in diesem Power Training 3 zu fliegen!

Lege den Schwerpunkt darauf, diesen Zeitpunkt mit Positivität, Inklusivität und Verbundenheit zu feiern. Verbundenheit ist alles, und wenn du dich wirklich mit den Teilnehmenden, den Bewegungen und der Musik verbindest, bist du voll und ganz mit der Essenz des Gruppentrainings verbunden.

GEFÜHL

Spür das Gefühl von Zusammengehörigkeit und Euphorie. Diese Gefühlsarten entstehen, wenn wir ein Gefühl von Teamgeist, Leistung und Leidenschaft teilen. Kreiere die perfekte Atmosphäre, um diese Gefühlerlebnisse zu genießen. Es ist an der Zeit, gemeinsam auf eine höheres Level der BODYCOMBAT Liebe zu fliegen – los geht's!

MARTIAL ART

Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / Oh, oh, oh, oh	4x8		L **SCHULTER-STRETCH** R **SCHULTER-STRETCH**	16 16	
0:11	V1 / There's a **darkness**	8x8		L, R **RUN** OTS **ÜBERGANG:** Letzten 4 cts L Combat Stance	2	32x
0:33	QC / **Give**, give me your wings	4x8	A	L **JAB**, R **CROSS** PREVIEW: Letzten 8 cts L Jab, R Cross 2x, L Uppercut, L Hook	2	16x
0:45	B up / And just like the **birds**	4x8	A[1]	L **JAB**, R **CROSS** 2x L **UPPERCUT** L **HOOK** PREVIEW: Letzten 8 cts Jumping Jack 4x	4 2 2	4x
0:55	C / (Drop)	8x8	A[2]	L **JAB**, R **CROSS** 2x L **UPPERCUT** L **HOOK** **JUMPING JACK** 4x OPTIONEN: Squat 2x oder Jump in den Drop Squat 2x anstatt Jumping Jack	4 2 2 8	4x
1:17	**Give**, give me your wings	8½x8	B	Front Stance L, R **JAB** Finale: L Faust zur Decke	2	32x
1:39	Br / (Fade out)	8x8		Erholung R, L **RUN** OTS	8 56	
2:03	QC / **Give**, give me your wings			**WDH. SEQUENZ A – B** auf R		
3:09		4x8		Erholung	32	
3:20		4x8		L, R **RUN** OTS	2	16x
3:31	**Give**, give me your wings	8x8	C	L **WALKING JAB** nach L 4x L, R **UPPERCUT** 2x nach vorn L, R **HOOK** nach vorn WDH. R Seite	8 4 4 16	2x
3:54	C / (Drop)	8x8	C[1]	L **WALKING JAB** nach L 2x L, R **UPPERCUT** nach vorn L **HOOK** nach vorn WDH. zur R Seite Nach der 2. Wdh. Level 2	4 2 2 8	4x
4:16	(Electronic)	8x8	B	Front Stance L, R **JAB** Finale: L Faust zur Decke	2	32x

© Les Mills International Ltd 2024

08. READY TO FLY 4:41 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB, CROSS 4x, UPPERCUT, HOOK UND JUMPING JACK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab, Cross – rechts, links*
- *Zielzone: Nase, Lippe oder Kinn*
- ***Ellbogen soft***
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*

Mit Uppercut und Hook:

- *Jab, Cross – 4x gerade Schläge*
- *Plus 1x Uppercut R, 1x Hook R*
- *Zielzone: Kinn oder Kiefer*
- ***Hook, Ferse lösen, auf dem Fußballen drehen***

Mit Jumping Jacks:

- *Mit 4x Jacks*
- *Spring in, out, in, out*
- ***Landung, Knie soft** – leichtfüßig*
- *Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt*
- *Option: 2x Squats (ohne Impact)*
- *Option: 2x Drop Squats (Sprung vor und tief)*

Ebene 2

- *Faust mehr schließen, dreh die Schultern mehr ein, schlag härter zu*
- *Wenn du springst (Drop Squats), Knie beugen, Bauchmuskeln anspannen, um hoch zu kommen, Füße mehr in den Boden drücken*
- *Wähl deine Option – Jack oder Squat – Agilität in den Jacks, Kraft in den Squats*

Ebene 3

- *Ohne zu denken; beginn zu fühlen. Der Kopf ist entspannt, der Körper übernimmt!*
- *Ihr bewegt euch super*
- *Optionen: Drop Squats, Jumping Jacks (Impact) oder Squats (ohne Impact)*

JABS

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Jabs – rechts, links*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Zielzone: Nase und Kinn*
- ***Ellbogen soft***

Ebene 2

- *Kinn anziehen, Schultern kreisen*
- *In den Jabs, in den Stand hineinsinken, leicht nach vorn lehnen*

Ebene 3

- *Deine erste Chance, deine Hingabe zu verwirklichen, spanne deine Flügel und mach dich bereit zu fliegen!*
- *15 Sekunden – maximale Höchstleistung!*

JABS ZUR SEITE, UPPERCUT UND HOOKS NACH VORN-SEQUENZ

Ebene 1

Stage 1: Langsam

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *4x Jabs nach rechts*
- *4x Uppercuts nach vorn*
- *Hook rechts, links*
- *Seitenwechsel – 4x Jabs links*
- *Beginn lansgam*

Stage 2: Speed

- *Halbier es, 2, 2, 1*
- *2x Jabs nach rechts, 2x Uppercut, 1x Hook nach vorn*

Ebene 2

- *Power aus den Beinen, vom hinteren Fuß abdrücken*
- *Hüfte, Rumpf und Schulter im Hook eindrehen*

Ebene 3

- *Drück deinen Gegner gegen die Ringseile*
- *Kontrolliere den Ring, nimm den Kampf auf!*

© Les Mills International Ltd 2024

08. READY TO FLY 4:41 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Zeit für die Aktivierung unseres letzten Tracks!

Bereite dich auf eine ultimative Mischung aus dem Boxen mit Kraft, Ausdauer, hoher Intensität und viel Energie vor. Dieser Track wurde so konzipiert, dass die Teilnehmenden ihre Technik selbstbewusst anwenden können und ein starkes Erfolgsgefühl.

WAS?

Starte mit einem Run am Platz und nutze diese Zeit, um ein Gefühl des Feierns und der Verbundenheit zu schaffen. Es liegen drei Blöcke mit kraftvollen Schlägen vor uns. Lasst uns am Ende eines jeden Blocks eine persönliche Verpflichtung eingehen, um gemeinsam stark abzuschließen.

Um die Herzfrequenz zu erhöhen, beginnt unser erster Block mit einer Reihe von Schlägen, die durch Bewegungen des Unterkörpers abgerundet werden. Diese werden allmählich aufgebaut, während wir die Bewegungen im Combat Stance miteinander verbinden. Als Abschluss wechseln wir für die Jabs in den Front Stance... bist du noch bei der Sache? Los geht's!

Block 2 ist eine Wiederholung des ersten Blocks; diesmal boxen die Teilnehmenden aus dem Combat Stance L.

Block 3 – hier bewegen wir uns mit den Jabs zur Seite und folgen mit schweren Uppercuts und Hooks nach vorn. Und wie enden wir? Mit einem weiteren Set von Jabs, bei denen wir unsere Versprechen einlösen und gemeinsam mit Kraft abschließen!

WIE?

Wenn sich die Kombinationen innerhalb dieses Tracks aufbauen, steigen sowohl die Motivation als auch die Energie. Es ist nicht nötig, die Ausführung der Schläge übermäßig zu coachen, sondern vielmehr die Steigerung der Energie und Intensität. Verbinde dich mit den Teilnehmenden und lobe und ermutige sie.

© Les Mills International Ltd 2024

09. CONDITIONING

Bitte beachte, dass dieser Titel explizite Inhalte enthält. Der alternative Song kann an dessen Stelle verwendet werden. Wenn du Track 09 unterrichtest, verwende bitte *Used To* mit der gleichen Choreografie.

TRACK-FOKUS

Der Schwerpunkt liegt darauf, alle Optionen verbal und visuell klar zu coachen. Dies wird deine Teilnehmenden dazu ermutigen, ihr Training individuell zu gestalten. Unser Ziel ist es, stets Modifikationen und Alternativen anzubieten. Autonomie ist ein wichtiges Instrument, das respektiert und gefördert werden sollte.

GEFÜHL

Zeit, ein großartiges Workout mit isolierten und integrierten Core-Moves stilvoll abzurunden. Die coolen Vibes der Musik passen zu dem rasanten, aber dennoch herausfordernden Flow dieses Core Conditioning Tracks.

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / Yeah, woke up this morning	4x8		Übergang auf den Boden Fingerspitzen an die Schläfen	 32	
0:10	C / _ Yo, I woke up this morning	8x8	A	**CROSS CRAWL-KOMBI** **TWIST** nach vorn **TWIST** nach hinten **LANGSAMER TWIST** nach vorn Wdh. auf der andere Seite OPTIONEN: Füße anheben oder Toe Tap	 2 2 4 8	 4x
0:35	V1 / _ My mama, look at	8x8	B	**TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBI** **TRIPLE PULSE C-CRUNCH** **EXTEND** Beine und Arme **C-CRUNCH** Reset OPTION: Knie gebeugt und still	 10 2 2 2	 4x
1:08	C / _ Yo, I woke up this morning	8x8	A	WDH. **CROSS CRAWL-KOMBI**	16	4x
1:30	Br / I'm alive	4x8		Erholung und Übergang L **SIDE HOVER**	32	
1:41	V2 / _ I grew up dodging	8x8	C	L **SIDE HOVER HIP LIFT PULSE** 2x R **LEG LIFT** – langsam PREVIEW: Letzte Wdh. R Side Kick OPTION: Side Hover Hip Lift Pulse 3x und halten	8 8	 4x
2:04	C / _ Yo, I woke up this morning	8x8	C[1]	L **SIDE HOVER HIP LIFT** 2x R **SIDE KICK**	8 8	 4x
2:26	Br / (Quiet lyrics)	2x8		Erholung und Übergang auf den Boden legen	16	
2:32		8x8	B	**TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBI**	16	4x
2:56		4x8		Erholung und Übergang R **SIDE HOVER**	32	
3:06	_ I grew up dodging	8x8	C	R **SIDE HOVER**, L **LEG LIFT**	16	4x
3:29	C / _ Yo, I woke up this	8x8	C[1]	R **SIDE HOVER**, L **SIDE KICK**	16	4x
3:51	Br / (Quiet lyrics)	2x8		Erholung und Übergang auf den Boden legen	16	
3:58		8x8	B	**TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBI**	16	4x

© Les Mills International Ltd 2024

ALT
09. CONDITIONING

Wenn du Track 09 unterrichtest, verwende bitte diesen Song anstelle von *Woke Up This Morning* mit der gleichen Choreografie.

TRACK-FOKUS

Der Schwerpunkt liegt darauf, alle Optionen verbal und visuell klar zu coachen. Dies wird deinen Teilnehmenden dazu ermutigen, ihr Training individuell zu gestalten. Unser Ziel ist es, stets Modifikationen und Alternativen anzubieten. Autonomie ist ein wichtiges Instrument, das respektiert und gefördert werden sollte.

GEFÜHL

Zeit, ein großartiges Workout mit isolierten und integrierten Core-Moves stilvoll abzurunden. Die coolen Vibes der Musik passen zu dem rasanten, aber dennoch herausfordernden Flow dieses Core Conditioning Tracks.

MUSIK				*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro /	4x8		Übergang auf den Boden Fingerspitzen an die Schläfen	 32	
0:10		8x8	A	**CROSS CRAWL-KOMBI** **TWIST** nach vorn **TWIST** nach hinten **LANGSAMER TWIST** nach vorn Wdh. auf der andere Seite OPTIONEN: Füße abheben oder Toe Tap	 2 2 4 8	 4x
0:35		8x8	B	**TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBI** **TRIPLE PULSE C-CRUNCH** **EXTEND** Beine und Arme **C-CRUNCH** Reset OPTION: Knie gebeugt und still	 10 2 2 2	 4x
1:08		8x8	A	WDH. **CROSS CRAWL-KOMBI**	16	4x
1:30		4x8		Erholung und Übergang L **SIDE HOVER**	32	
1:41		8x8	C	L **SIDE HOVER HIP LIFT PULSE** 2x R **LEG LIFT** – langsam PREVIEW: Letzte Wdh. R Side Kick OPTION: Side Hover Hip Lift Pulse 3x und halten	8 8	 4x
2:04		8x8	C[1]	L **SIDE HOVER HIP LIFT** 2x R **SIDE KICK**	8 8	 4x
2:26	Br / This ain't	2x8		Erholung und Übergang auf den Boden legen	16	
2:32		8x8	B	**TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBI**	16	4x
2:56		4x8		Erholung und Übergang R **SIDE HOVER**	32	
3:06	_	8x8	C	R **SIDE HOVER**, L **LEG LIFT**	16	4x
3:29	C / _	8x8	C[1]	R **SIDE HOVER**, L **SIDE KICK**	16	4x
3:51	Br / This ain't	2x8		Erholung und Übergang auf den Boden legen	16	
3:58		8x8	B	**TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBI**	16	4x

© Les Mills International Ltd 2024

09. WOKE UP THIS MORNING 4:22 Minuten

TECHNIK UND COACHING

CROSS CRAWL-KOMBINATION

Ebene 1

- *Auf den Boden legen*
- *Auf den Rücken*
- *Fingerspitzen an die Schläfen*
- *Füße am Boden, hüftbreit, Fersen dicht am Po*
- *Cross Crawl-Kombination – vorn, hinten, vorn*
- *Unterer Rücken am Boden*
- *Schnell, schnell, langsam und wechseln*
- *Kinn leicht anziehen*
- *Bein auf 45° ausstrecken, anderes Knie heranziehen*
- *Schultern anheben und zum entgegengesetzten Oberschenkel twisten*
- *Aus der Brustmitte drehen*
- *Rippen an die Hüften ziehen*

Ebene 2

- *Schultern weit, twiste*
- *Zehen strecken, Beine so lang wie möglich ausstrecken*

Ebene 3

- *Spür die Länge in der dritten Wiederholung – langsam ist härter, oder?*
- *Rotationskraft – wie viel steckt heute in dir?*
- *Optionen: Toe Tap oder Füße anheben und Beine ausstrecken*

TRIPLE PULSE C-CRUNCH EXTENSION-KOMBINATION

Ebene 1

- *Knie über Hüften, Schienbein parallel*
- *Triple Pulse C-Crunch*
- *Hände an die Füße ziehen*
- *Arme und Beine 45° ausstrecken*
- *Rhythmus: strecken, C-Crunch, Reset*
- ***C-Crunch, Rippen an die Hüften***
- ***Arme und Beine strecken, Bauchmuskulatur anspannen, unterer Rücken bleibt am Boden***

Ebene 2

- *C-Crunch, Hände an die Füße ziehen C-Crunch Pulse, lass die obere Bauchmuskulatur brennen*
- *Lange Hebel in der Verlängerung, um unseren Core herauszufordern*

Ebene 3

- *Ich weiß, dass es schwierig ist, aber kannst du, deinen unteren Rücken am Boden halten, während du dich ausstreckst?*
- *Ein tolles Training für die Körpermitte - komm schon! Lang ausstrecken und länger strecken!*
- *Option: Halte die Beine still anstatt der Extensions (Knie über der Hüfte, Schienbeine parallel zum Boden)*

© Les Mills International Ltd 2024

09. WOKE UP THIS MORNING 4:22 Minuten

TECHNIK UND COACHING

SIDE HOVER, HIP LIFT UND LEG LIFT/SIDE KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Seitlich drehen, Blick nach vorn, Hüfte anheben*
- *Setup, Side Hover*
- ***Schulter direkt über dem Ellbogen***
- *Untere Hüfte vom Boden anheben*
- ***Hüften und Schultern parallel***
- *2x Hip Lift, 1x Leg Lift – langsam*
- *Bauchmuskulatur anspannen, um die Hüften und Schultern parallel nach vorn auszurichten*
- *Oberer Arm lang, Hand zur Decke*

Mit Side Kick:

- *Bein heranziehen, in, out, in, absetzen*
- *Arm sinkt im Side Kick zum Körper*
- *Schultern, Hüfte und Knie in einer Linie*

Ebene 2

- *Po und Beine beim kontrollierten Anheben des Beins anspannen*
- *Side Kick, Ferse führt, Po anspannen*
- *Core Kräftigung – starke Körpermitte, Bein ausstrecken, wieder heranziehen*
- *Core-Training ist die beste Unterstützung für die Kraft in allen Schlägen und Kicks*

Ebene 3

- *Spürst du wie dein Körper brennt?*
- *Wer kann die Hüften mehr anheben? Explodiere deinen Kick out und in*
- *Optionen: 3x Hip Lift Pulses anstatt Leg Lift oder Side Kick*

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Ein Conditioning Track mit dem starken Fokus auf ein komplettes 360°-Training, fühlt sich zu diesem Zeitpunkt einfach super an. Dieser Track stärkt den Core durch Integrations- und Isolationsübungen. Ein solches Training der Körpermitte trägt zu deiner Schnelligkeit und Kraft bei allen Schlägen und Kicks bei.

WAS?

Wir beginnen mit einer Cross Crawl-Kombination, die die oberen und unteren Bauchmuskeln anspricht – insbesondere die schrägen Bauchmuskeln. Als Nächstes kombinieren wir einen Triple Pulse C-Crunch mit langen, gehebelten Extensions, bei denen Arme und Beine in 45° ausgestreckt werden. Dadurch wird unser Core stärker beansprucht, da wir uns darum bemühen, die Position des unteren Rückens in Bodennähe zu halten. Wir beenden diesen Satz, indem wir sofort zur Cross Crawl-Kombination zurückkehren – jetzt brennt es richtig!

Es folgen Side Hovers mit Hip und Leg Lifts, die viele Muskeln miteinander verbinden. Dann fügen wir, wie in Release 99, einen Side Kick hinzu, um unsere Stabilität wirklich zu fordern. Die Gesäßmuskeln sind ein wesentlicher Bestandteil unserers Cores; da wir den Side Kick aus dem Side Hover ausführen werden die Hüften, die Gesäßmuskeln und die Stabilität trainiert.

WIE?

Dies ist ein cooler Song der mit großartigen Bewegungen kombiniert wird, was zu diesem Zeitpunkt sehr wichtig ist, da die Teilnehmenden erschöpft sein werden. Das Ziel ist es, ihnen Raum zu geben, um die Musik zu genießen und gleichzeitig motiviert zu sein, noch ein letztes Mal hart zu arbeiten. Du kannst das erreichen, indem du dich auf die Grundlagen beschränkst und sicherstellst, dass dein Coaching klar und direkt ist.

Hinweis: Du verbringst einen Großteil deiner Zeit damit, auf dem Rücken liegend zu coachen. Achte darauf, dass du ein leicht verständliches Coaching gibst und vergiss nicht, auf deine Teilnehmenden zu achten und mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Coache die Ausführung jeder Bewegung, indem du erklärst, was sich bewegt und was nicht.

© Les Mills International Ltd 2024

10. COOLDOWN

TRACK-FOKUS

Wir entspannen uns zusammen mit schönen Dehnungen und dem Gefühl, etwas erreicht zu haben. Der Fokus liegt auf klaren Cues für die Körperteile und die Richtung, damit die Teilnehmenden mühelos in die einzelnen Dehnungen übergehen können.

GEFÜHL

Ein gefühlvoller und „chilliger" Groove zur Feier von BODYCOMBAT 100!

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*
0:00	Intro / (Instr)	4x8	A	Auf den Rücken legen, Vorbereitung für den Stretch	32
0:11	V1 / I come from Memphis, **Tennessee**	8x8		**UNTERER RÜCKEN-STRETCH** Vorderes Knie nach hinten absenken OPTION: Nach 32 cts, oberes Bein strecken	64
0:31	PC / And I'm gon' **take** it	4x8		**L LIEGENDER GLUTEUS-STRETCH** L Fuß über dem R Knie, greife hindurch und sanft das R Bein heranziehen	32
0:42	C / I'ma bring the whole **hood**	8x8		L **LIEGENDER HAMSTRING-STRETCH** OPTION: Nach 32 cts R Bein am Boden ausstrecken	64
1:02	V2 / Done worked her **butt** off	8x8		**WDH. UNTERER RÜCKEN-STRETCH** (Knie vorn)	32
1:23	PC / And I'm gon' **take** it	4x8		**WDH. LIEGENDER GLUTEUS-STRETCH** – R	64
1:34	C / I'ma bring the whole **hood**	8x8		**WDH. LIEGENDER HAMSTRING-STRETCH** – R	64
1:54	Br / When I make it	8x8		**SITZENDER ADDUKTOREN-STRETCH**	64
2:15	V2 / I come from Memphis, **Tennessee**	4x8		R **HÜFTBEUGER-STRETCH** (L Bein vorn) und R **SCHULTER-STRETCH**	32
2:25	And I'm gon' **take** it	4x8		L **HÜFTBEUGER-STRETCH** (R Bein vorn) Mit L **SCHULTER-STRETCH**	32
2:36	C / I'ma bring the whole **hood**	4x8		L **STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH**	32
2:46	I'ma bring the whole **hood**	4x8		**SEITLICHER BODY-STRETCH** (L Fuß hinten)	32
2:56	When I make it	4x8		**WDH.** R **STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH**	32
3:07	When I make it	4x8		**WDH. SEITLICHER BODY-STRETCH** (R Fuß hinten)	32
3:18	Outro / Memphis, **Tennessee**	4x8		Füße schließen – verbeugen	32

© Les Mills International Ltd 2024

10. BRING THE WHOLE HOOD 3:28 Minuten

TECHNIK UND COACHING

LIEGENDER UNTERER RÜCKEN-STRETCH

Ebene 1

- *Auf den Rücken legen, seitlich nach vorn*
- *Vorderes Bein beugen und nach hinten absenken*
- *Brust zeigt zur Decke, Schultern bleiben am Boden*
- *Arme weit öffnen, Handflächen zeigen zur Decke*

Ebene 2

- *Beide Schultern bleiben am Boden*
- *Spür die feine Dehnung im unteren Rücken*
- *Wenn du die Hand nutzen magst, um das Knie mehr Richtung Boden zu bringen, auf geht´s*
- *Option: Oberes Bein ausstrecken, vertiefe den Stretch*

LIEGENDER GLUTEUS-STRETCH

Ebene 1

- *Vorderes Sprunggelenk auf dem hinteren Knie ablegen*
- *Durch das Fenster hindurchgreifen, hinteres Bein halten*
- *Kopf locker am Boden, Schultern bleiben am Boden*

Ebene 2

- *Vielleicht möchtest du das Knie wegdrücken, intensiviere die Dehung im Po*
- *Der Gluteus ist das Powerhouse deines Körpers. Schenk ihm den Stretch, den er verdient*

LIEGENDER HAMSTRING-STRETCH

Ebene 1

- *Hintere Ferse am Boden, vorderes Bein strecken, Ferse zur Decke*
- *Greife die Wade oder den Hamstring*
- *Hüften bleiben tief, Fuß locker*

Ebene 2

- *Drück das Bein sanft gegen die Hand und zieh etwas näher heran*
- *Zehen zum Schienbein ziehen*
- *Option: Bein am Boden ausstrecken*

SITZENDER ADDUKTOREN-STRETCH

Ebene 1

- *Sitzende Position*
- *Fußsohlen zusammen*
- *Knie sanft nach unten drücken*
- *Brust aufrecht, lange Wirbelsäule*

Ebene 2

- *Die Beininnenschenkel werden gedehnt*
- *Nutze deine Unterarme, drück die Knie tiefer auseinander*

KNIENDER HÜFTBEUGER- UND SCHULTER-STRETCH

Ebene 1

- *R Fuß nach vorn, L Knie am Boden*
- *Hüftbeuger-Stretch – L Seite*
- *Brust aufrecht*
- *L Arm, Schulter-Stretch*
- *L Hüfte nach unten drücken, spür die Dehung*

Ebene 2

- *Sink etwas tiefer, spür die Dehnung in der Hüfte*
- *Pomuskulatur anspannen*

STEHENDER QUADRIZEPS-STRETCH

Ebene 1

- *Komm hoch in die stehende Position*
- *R Fuß in der R Hand halten, L Arm zur Seite ausstrecken*
- *Halte die Balance, Bauchmuskulatur anspannen*
- *R Ferse an den Po*
- *Knie dicht zusammen*

Ebene 2

- *Hüfte leicht vorschieben, Standbein leicht gebeugt*
- *R Knie zeigt zum Boden, das unterstützt die Quadrizeps-Dehnung*

© Les Mills International Ltd 2024

10. BRING THE WHOLE HOOD 3:28 Minuten

TECHNIK UND COACHING

SIDE BODY/OBLIQUES-STRETCH

Ebene 1

- *R Fuß hinter den L Fuß setzen*
- *R Arm über den Kopf ziehen zur L Seite ziehen*
- *Brust aufrecht*
- *Hüfte nach R schieben*

Ebene 2

- *Male einen Halbmond mit deinem Körper*
- *Hintere Ferse in den Boden drücken, intensiviere die Dehnung*
- *Das lockert unseren Körper nach all den Twists und Rotationen innerhalb der Class*

TIPPS

GRUNDLAGEN

Die Belohnung für all unsere harte Arbeit – ein wohlverdientes Cooldown!
Dies ist ein schöner und entspannender Cooldown mit sanften Übergängen zwischen den Dehnungen. Um Komfort zu finden, fühl dich frei, die Positionen neu zu justieren oder dich in und aus den Optionen zu bewegen. Das Ziel ist es, unsere Muskulatur sanft zu dehnen.

Ein weiterer Tipp ist, sich während der Dehnungen auf die Atmung zu konzentrieren, um die Durchblutung zu fördern, den Körper zu entspannen und Laktat abzubauen und die Erholung für die nächste Trainingseinheit einzuleiten.

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

03. POWER TRAINING 1

TRACK-FOKUS

Dies ist ein fantastischer Box Track mit viel Beinarbeit, Beweglichkeit und Kraft!

Coache mit dem Schwerpunkt auf die Drehung die 6x Jabs, nach vorn und in die Ecke. Durch das Anheben des vorderen Knies und der Drehung auf dem Fußballen des hinteren Fußes, können wir uns sicher bewegen. Heb das Knie in der zweiten Runde noch höher an, um die Ausdauer und die Beweglichkeit zu steigern!

GEFÜHL

Freu dich auf die energiegeladenen Gefühle und die mitreißenden Lyrics dieses Bonustracks. Spür die Kraft im Triple Hook mit der Jump vor & zurück Sequenz! Dreh richtig auf – *Give It All!*

MARTIAL ART

Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Instr)	12x8		L, R **RUN** OTS Nach 32 cts Level 2	2	48x
0:33	PC / Ready to **focus**	4x8	A	L Combat Stance L **JAB** PREVIEW: Letzten 16 cts L Jab nach vorn, L Pivot Jab in die R Ecke 3x, Drop Squat	2	16x
0:44	C / Giving me what I **want**	8x8	A[1]	L **JAB** nach vorn, L **PIVOT JAB** in die L Ecke 3x **DROP SQUAT** in die R Ecke OPTION: Squat	12 4	4x
1:06	I'm **ready**	8x8	B	Front Stance L, R **JAB**	2	32x
1:28	C / Giving me what I **want**	8x8	A[1]	L Combat Stance L **JAB** nach vorn, L **PIVOT JAB** in die L Ecke 3x **DROP SQUAT** in die R Ecke Level 2: Erzeuge mehr Agilität im Pivot Jab, zieh das Knie höher, OPTION: Squat	12 4	4x
1:50	Br / (Soft fade out)	4x8		L, R **RUN** OTS	2	16x
2:02	C / Giving me what I **want**	9x8	C	L Combat Stance L, R **HOOK** L **HOOK MIT SLIGHT JUMP** vor & zurück BEACHTE: Musik wird schneller	4 4	9x
2:25	Br / I'm ready to focus, **focus**	4x8		L, R **RUN** OTS PREVIEW: Letzten 8 cts L, R Hook und L Hook mit Slight Jump vor & zurück (schneller)	2	16x
2:34	C / giving me what I **want**	8x8	C[1]	L Combat Stance L, R **HOOK** L **HOOK MIT SLIGHT JUMP** vor & zurück **PULSE** OTS 2x	2 2 4	8x
2:56	Are you ready now _	4x8	D	L **JAB**, R **CROSS**	2	16x
3:08	Are you **ready**	4x8		Finale: L **UPPERCUT** Erholung und Übergang R Combat Stance	32	
3:19	PC / Ready to **focus**	8x8		**WDH. SEQUENZ A – D** auf der R Seite		

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

03. GIVE IT ALL 5:55 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB FRONT/ECKE 6X UND DROP SQUAT-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab nach vorn und in die Ecke – 6, 5, 4, 3, 2, 1*
- *Drop Squat*
- *Zielzone Jab: Nase*
- *Trefferzone Jab: Zwei vorderen Knöchel*
- *Ellbogen soft*
- *Vorderes Knie anheben, auf dem Fußball drehen*
- *Spring nach vorn **lande mit soften Knien im Drop Squat***
- *Spring zurück, komm hoch in den Combat Stance*
- *Drop Squat, Hände geöffnet, vor der Brust kreuzen*
- *Zurück in den Combat Stance, Arme an den Seiten, Brust öffnen, Schulterblätter zusammenziehen*

Mit Knee Lift:

- *Jetzt heb die Knie für mehr Agilität*
- *Lande mit soften Knien*
- *Fuß und Faust treffen gleichzeitig*

Ebene 2

- *Drehung in die Ecke, Hüfte, Brust und Schultern drehen synchron*
- *Um noch mehr die Beweglichkeit zu spüren, dreh auf dem Fußballen und sei leichtfüßig*

Ebene 3

- *Wer koommt im Drop Squat weit nach vorn?*
- *Das ist es – du kennst die Fußarbeit und fügst über die Agilität und Kraft*
- *Du siehst großartig aus, wie ein echter Boxer!*
- *Option: Squat (ohne Impact)*

JABS

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Jabs – rechts, links*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Zielzone: Nase und Kinn*
- ***Ellbogen soft***

Ebene 2

- *Erweitere den Radius, Kinn heranziehen und Schultern locker*
- *Aus der Brustmitte heraus drehen, kreise die Schultern*

Ebene 3

- *Genieß diese Bewegung, es fühlt sich so gut*
- *„You are the one... the one!“*

HOOKS 3x-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *3x Hook – rechts, links, rechts*
- *Im dritten Hoock, vor und zurück*
- *Zielzone: Seite des Gesichts*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Kinn heranziehen und Schultern kreisen*

3. Hook mit Jump:

- *Es ist an der Zeit Geschwindigkeit und Kraft hinzuzufügen*
- *Spring im Schlag nach vorn und beim Rückzurück zurück*
- *Lande soft*

Ebene 2

- *Letzter Hook, beweg die Füße, nutz die Kraft vom Boden aus*
- *Nutz die Hüfte, heb den Ellbogen, und dreh für mehr Kraft*

Ebene 3

- *Gut. Komm vor, explodiere in jedem letzten Hook!*
- *Triff wie ein Champion!*
- *Option: Step anstatt Jump*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

03. GIVE IT ALL 5:55 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS
GRUNDLAGEN
WARUM?
Dies ist ein schnelles Power Training mit Schlägen auf der Stelle und in Bewegung. Dieser Box Track fordert unser Herz-Kreislauf-System heraus und liefert großartige Ergebnisse!

WAS?
Zwei fantastische Box-Kombinationen, bei denen Beinarbeit, Beweglichkeit und Kraft im Vordergrund stehen! Wir beginnen damit, die Herzfrequenz mit High Knee Runs zu erhöhen und die Voraussetzungen für das zu schaffen, was kommen wird.

DANN...
Unsere erste Box-Kombination im Combat Stance wird durch verschiedene Levels der Progression aufgebaut. Dies ist eine Break-Pattern-Choreografie, bei der wir uns in und aus kontinuierlichen Tempi/Moves bewegen. Indem wir beim letzten Hook einen Jump vor und zurück einbauen, erleben wir verschiedene Tempi und Levels, die die Verbindung von Unter- und Oberkörper herausfordern. Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihre Basis nutzen können, um die Kraft über einen starken Core von den unteren auf die oberen Gliedmaßen zu übertragen. Das ist 'fancy footwork'. Es fühlt sich so cool an und ist auch eine Schlüsselkomponente des Boxtrainings. Wenn wir dies beherrschen, können wir unsere Geschwindigkeit und Kraft optimal nutzen und komplett entfesseln!

DANN...
Wir machen ununterbrochene Jabs im Front Stance. Dies ist unser Holding-Pattern im Stil einer Flow-Pattern-Choreografie. Genieße die goldene Gelegenheit, hier „loszulassen" – denn du kannst dein Gehirn ausschalten und deinem Körper die Kontrolle überlassen!

DANN...
Unsere zweite und letzte Komination baut sich wieder progressiv durch die verschiedenen Level auf. Diesmal stehen wir unserem Gegner direkt im Front Stance gegenüber. Durch die Integration von Ober- und Unterkörper mit seitlichen Bewegungen wird die Herzfrequenz erhöht und unsere muskuläre Ausdauer gefordert.

WIE?
Das ist ein so wunderschöner Song – voller Emotionen und Kontraste. Erwecke die Musik mit deinen Bewegungen, deiner Stimme, deine Mimik und deiner Körpersprache zum Leben. Coache klug, damit die Teilnehmenden verstehen, wie sie ihre Beine nutzen können, um Kraft und Geschwindigkeit in ihre Arme zu bringen.

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

04. COMBAT 2

TRACK-FOKUS

In diesem Bonustrack bringt das Kicktraining mit zwei speziellen Kombinationen den Hype ins Rollen! Setze in den Blöcken, Schlägen und Side Kicks den Fokus auf die Essenz des Karate. Coache die 5 Schlüsselprinzipien, wie sie im Kapitel TECHNIK UND COACHING beschrieben sind. Betone in deinen Bewegungen und in deinem Coaching die Authentizität des Kickboxens (siehe auch die Ideen im Abschnitt TECHNIK UND COACHING). Bringe anschließend den Hype und den Track richtig in Schwung!

GEFÜHL

In diesem Track gibt es harte, anspruchsvolle und schwere Elektro-Gefühle. Dieser Vibe wird durch coole Rap-Sounds ergänzt, während wir zum Kickboxen wechseln. Nimm deine Teilnehmenden mit auf diese kontrastreiche Reise! Erwecke jeden einzigartigen Sound/jede Kampfkunst mit Authentizität und Performance zum Leben...

Und denke daran... du bist der Hype!

MARTIAL ARTS

Karate und Kickboxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Instr)	2x8		Front Stance – halten	8	
				Kreise die Hände über vorn, Handflächen zeigen nach oben, dann unten, Hände zu Fäusten schließen und an die Rippen ziehen	8	
0:06	V1 /	6x8	A	R **SIDE LUNGE** (R Knie beugen, L Bein strecken)		
				L **LOW BLOCK**	2	
				L **MID BLOCK**	2	
				L **LOW BLOCK** – langsam	4	
				Wdh. auf der anderen Seite	8	3x
0:25	PC / **I** am the fire	8x8	B	L, R, L **KARATE PUNCH**	4	
				R, L, R **KARATE PUNCH**	4	8x
				Nach 4 cts Level 2		
				PREVIEW: Letzte Wdh. mit Side Kick		
0:51	C / (Drop)	8x8	B[1]	L, R, L **KARATE PUNCH**	4	
				L **SIDE KICK**	4	
				R, L, R **KARATE PUNCH**	4	
				R **SIDE KICK**	4	4x
1:17	Br / (Fade out)	2x8		A-Frame Arme und Übergang in den L Combat Stance	16	
				PREVIEW: Letzten 8 cts L Jab, R Cross, L Jab, R Front Kick		
1:23	V2 / _ I been focusing on my wins	8x8	C[1]	L **JAB**, R **CROSS**, L **JAB**	4	
				R **FRONT KICK**	4	
				PULSE vor & zurück 4x	8	4x
				PREVIEW: Letzte Wdh. R, L Front Kick		
1:49	B up / I am the **hype**	4x8	C[1]	L **JAB**, R **CROSS**, L **JAB**	4	
				R **FRONT KICK**	2	
				L **FRONT KICK**	2	
				PULSE F&B 4x	8	2x
				PREVIEW: Letzte Wdh. ohne Pulse		
2:02	C / (Drop)	7x8	C[2]	L **JAB**, R **CROSS**, L **JAB**	4	
				R **FRONT KICK**	2	
				L **FRONT KICK**	2	7x
2:24	Br / **I** am the fire, I am the wind	1x8		L, R **PULSE** seitlich im Front Stance, kreisen und Fäuste an die Rippen ziehen	2	4x
2:27		8x8	B[1]	**WDH.** B[1]	16	4x
2:53		4x8	D	**SQUAT PULSE** – Cross Block	2	16x
				OPTION: Impact Squat		
				TRANSITION: Letzten 4 cts R Combat Stance		
3:05	V3 / _ I been focusing on my wins			**WDH. SEQUENZ C – D** auf der R Seite		

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

04. I AM THE HYPE (DAN AUX REMIX) 4:50 Minuten

TECHNIK UND COACHING

KARATE PUNCHES 3x AND SIDE KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Wide Front Stance (Karate Stance)*
- *Fäuste an die Rippen*
- *Karate Punch – rechts, links, rechts*
- *Wechsel – links, rechts, links*
- *Zielzone: Brust – nutze die zwei vorderen Knöchel*
- ***Ellbogen soft***
- ***Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt***
- *Bleib tief im Stand*
- *Finde den Rhythmus*

Mit Side Kick:

- *Karate Punch, rechts, links, rechts – Side Kick R*
- *Links, rechts, links – Side Kick L*
- *Ferse zum Gegner umsetzen, Knie soft und weglehnen*
- *Trefferzone: Fußaußenkante, Zehen zeigen nach unten, Fersen nach oben*
- *Zielzone: Knie, Leiste oder Brust des Gegners*
- *Bauchmuskulatur anspannen, Brust aufrecht*

Ebene 2

- *Lehn dich mehr weg vom Kick – Knie heranziehen und strecken*
- *Klare Start- und Stoppbewegungen – klare Linien, Kontrolle und Disziplin*
- *Entspanne bis zum Punkt des Aufpralls, dann schnell die Muskeln anspannen*

Ebene 3

- *Spür die Power von Karate, von 0 auf 100!*
- *„Kiah" im Side Kick – dein eigner Ruf*
- *Option: Niedriger Kick*

JAB, CROSS, JAB UND FRONT KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab, Cross, Jab, Front Kick hinteres Bein*
- *Pulsier vor und zurück*
- *Zielzonen: Nase, Lippe oder Kinn*
- ***Ellbogen soft***
- *Zielzone Front Kick: Leiste, Bauch oder Brust*
- *Trefferzone: Fußballen, Knie soft*
- ***Im Kick, Schultern nach hinten Bauchmuskulatur angespannt***

Mit Front Kick mit dem vorderen Bein:

- *Dieses Mal, 2x Kick*
- *Front Kick, vorderes Bein*
- *Pulsier vor und zurück*

Ohne Pause:

- *Non-Stop*
- *7x Wdh.*
- *Find den Rhythmus*

Ebene 2

- *Front Kick, Hüften parallel nach vorn und vorschieben*
- *Steigere die Intensität und den Radius, dreh mehr die Schultern und dieBrust ein*
- *Erzeuge im Kick mehr Kraft, Arm nach hinten schwingen, Hüfte vorschieben*

Ebene 3

- *Kannst du schneller kicken und zurückziehen?*
- *Es ist Zeit* „dich auf den Sieg zu konzentrieren!" *Denke daran,* „Du bist der Hype!"
- *Maximum Power – zeig dich*
- *Option: tiefer Kick*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

04. I AM THE HYPE (DAN AUX REMIX) 4:50 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Aufbau von Selbstvertrauen und Kompetenz – Verbesserung von Timing, Kick-Techniken und Verständnis von Karate und Kickboxen. Wir konzentrieren uns auf Gleichgewicht und Kontrolle, im Gegensatz zu Geschwindigkeit und Kraft. Dies ermöglicht es uns, uns auf eine Weise zu bewegen, die großartige körperliche Ergebnisse bringt, während wir das „Gefühl" jeder einzigartigen Kampfkunst genießen.

Die Schlüsselprinzipien der einzelnen Kampfkünste durch vorbildliche Technik und gezieltes Coaching zum Leben erwecken:

Karate:

- *Geerdet am Boden*
- *Starke, aufrechte Körperhaltung*
- *Klare Start- und Stoppbewegungen in jeder Übung*
- *Entspannt bis zum Moment des Aufpralls*
- *Nutze den „Kiah" (Spirit-Schrei)*

Kickboxen:

- *Roh und aggressiv*
- *Zuversichtlich, den Sieg zu erringen*
- *Haltung eines Champions*
- *Kraftvolle Schläge und Kicks*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

06. COMBAT 3

TRACK-FOKUS

Speed Capoeira und Beintraining sind hier in vollem Gange! Der Fokus liegt auf den verschiedenen Levels der Kombinationen mit all ihren Optionen. Wir bauen eine beeindruckende Mischung aus schnellen Bewegungen aus dem Capoeira (Geschwindigkeit) und anspruchsvollem Beintraining auf.

GEFÜHL

Lasse dich von der Musik und den Bewegungen leiten und versuche, deinen Kopf zu entspannen. Das ist der Schlüssel zum „Gefühl" – nicht zu viel nachdenken. Es ist schnell und dynamisch, aber dennoch fließend und instinktiv; vertraue dir selbst und habe Spaß!

MARTIAL ART

Capoeira

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Instr)	2x8		Front Stance	16	
0:07		2x8	A	**SQUAT PULSE** – Cross Block-Arme PREVIEW: Letzten 4 cts L, R Inside Leg Kick	2	8x
0:15	(Up tempo)	8x8	B	**INSIDE LEG KICK-KOMBI** **STEP** L R **INSIDE LEG KICK** – vor dem Körper 45° **STEP** R L **INSIDE LEG KICK** – vor dem Körper 45° PREVIEW: Letzten 8 cts L, R Ginga, Knee	 2 2 2 2	 8x
0:30	(Faint sounds)	4x8	C	**GINGA KNEE-KOMBI** L **GINGA** (R Fuß steppt zurück) R **KNEE** R **GINGA** (L Fuß steppt zurück) L **KNEE**	 2 2 2 2	 4x
0:45	B up /	12x8	D	L, R **INSIDE LEG KICK-KOMBI** 2x L, R **GINGA KNEE-KOMBI** 2x **SQUAT PULSE** 4x PREVIEW: Letzte Wdh. Drop Squat mit Reach Down L, R	8 16 8	 3x
1:30	C / (Drop)	12x8	D[1]	L, R **INSIDE LEG KICK-KOMBI** 2x L, R **GINGA KNEE-KOMBI** 2x **DROP SQUAT MIT REACH DOWN** L, R 2x OPTION: Squat Pulse 4x	8 16 8	 3x
2:15	(Eastern sounds)	4x8	A	**SQUAT PULSE** – Cross Block-Arme	2	16x
2:30	Br /	4x8		Erholung	32	
2:45	(Faint sounds)	12x8	D	**INSIDE LEG KICK-KOMBI** 2x **GINGA KNEE-KOMBI** 2x **SQUAT PULSE** 4x PREVIEW: Letzten Wdh. mit Front Kick in Ginga und Drop Squat mit Reach Down	8 16 8	 3x
3:30	C / (Drop)	16x8	D[2]	L, R **INSIDE LEG KICK-KOMBI** 2x L, R **GINGA FRONT KICK-KOMBI** 2x **DROP SQUAT MIT REACH DOWN** L, R 2x OPTION: Squat Pulse 4x	8 16 8	 4x
4:30	Outro /	4x8	A	**SQUAT PULSE** – Cross Block-Arme	2	16x

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

06. EAST BOUNCE (EXTENDED MIX) 4:46 Minuten

TECHNIK UND COACHING

INSIDE LEG KICK

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Step und niedriger Kick*
- *Step und Kick, Step und Kick*
- *Rechts – links, links – rechts*
- *Die Innenseite deines Fußes trifft die Innenseite des gegnerischen Oberschenkels*
- *Schieb die Ferse vor dem Körper, drück aus der Hüfte und dem Po*

Ebene 2

- *Finde Tempo und Flow*
- *Arme schwingen natürlich, bleib locker und entspannt*

Ebene 3

- *Wie gut fühlt es sich an? Fast wie ein cooler Dance-Move!*
- *Spür die Musik und die Freude*

GINGA FRONT KNEE-KOMBINATION

Ebene 1

- *Ginga, Step, Knee, Ginga, Step, Knee*
- *Nach rechts, nach links*
- *Triff den Gegner mit der Knieoberkante im Bauchraum*
- ***Schultern nach hinten lehnen und Bauchmuskulatur anspannen***
- *Hände hoch- und im Front Knee neben die Hüfte ziehen*

Ebene 2

- *Step weit in den Ginga und spann den Po an*
- *Versuch den Körper zu schwingen, nutz den Core*

Ebene 3

- *Zieh zum Boden und form die Beine!*
- *Spür das Laktat in deinen Oberschenkel- und Pomuskulatur*
- *Option: Für weniger Belastung höher bleiben*

INSIDE LEG KICK 4x, GINGA UND FRONT KICK 4x UND DROP SQUAT 4x SEQUENZ

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Erste Kombi 4x*
- *Inside Leg Kick – niedrig*
- *4, 3, 2, 1*
- *Ginga, Step, Knee, Ginga, Step, Knee – 2x*
- *Squat Pulse – 4x*
- *Im Squat, Knie nach außen drücken*
- *Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt*

Mit Drop Squat im Reach Down:

- *Reach rechts, links, rechts, links*
- *Brust aufrecht, Core fest angespannt*
- *Knie gebeugt*
- *Knie nach außen drücken, in einer Linie mit dem Mittelfuß*

Mit Front Kick im Ginga:

- *Wir wechseln den Ginga Knee zum Ginga Front Kick*
- *Trefferzone: Fußballen*
- ***Schultern zurück, Bauchmuskulatur fest anspannen***
- *Kick soft im Kick*
- *Kick, Arm nach hinten schwingen*

Ebene 2

- *In Capoeira geht es um die Täuschung – sei taktisch*
- *Dies ist unsere Capoeira-Sequenz im vollem Tempo - bleib schnell, um die Ergebnisse zu erzielen*
- *Bau die Kraft im Unterkörper und Core auf*

Ebene 3

- *Stell dir vor, du spielst mit deinem Gegner - hab Spaß!*
- *Fühl die fließenden, rhythmischen und kreisenden Bewegungen dieser Kampfkunst*
- *Option: Squats anstatt Drop Squats*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

06. EAST BOUNCE (EXTENDED MIX) 4:46 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Dieser erstaunliche, von Capoeira inspirierte Parcours hat Bewegungsmuster, die unsere Koordination und unseren Rhythmus herausfordern. Dies verbessert unsere motorischen Fähigkeiten und die Fähigkeit, sich schnell mit multidirektionalen Änderungen zu bewegen.

WAS?

Inside Leg Kicks, Gingas, Front Knees und Kicks sowie explosive Drop Squats, alles fliegt! Im echten, authentischen Capoeira-Stil wird dieser Track deinen Unterkörper und deinen Core herausfordern.

WIE?

Spür den Rhythmus, die Energie und den Fluss dieses Tracks. Sobald du deinen Teilnehmenden durch die gesamte Sequenz gecoacht hast, lass sie in Ruhe, so dass sie das Gefühl genießen können! Viel Spaß mit den Bewegungen und der Musik in diesem epischen Speed-Capoeira-Track.

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

07. MUAY THAI

TRACK-FOKUS

„Wer hat jetzt das Sagen?“ Diese Lyriks gibt uns die perfekte Gelegenheit, unsere Fitness auf die nächste Stufe zu heben. Wenn wir von den Teilnehmenden erwarten, dass sie ihre maximale Leistung erreichen, müssen wir versuchen, unsere eigene zu erreichen. In diesem Track geht es darum, der härteste Sportler im Raum zu sein und dieses Mantra auf alle anderen zu übertragen! Wenn wir alle zusammen an einem Strang ziehen, haben wir uns das Recht verdient, zu rufen: „Wir haben jetzt das Sagen!“

GEFÜHL

Rasend, wütend und wild – das perfekte Muay Thai-Gefühl. Die Sounds sind voll dabei und die Intensität ist es auch. Es gibt einen Unterschied zwischen Sport, Workout und Training... im Muay Thai trainieren wir! Zeit, die Show zu starten und den Tank zu leeren.

MARTIAL ART

Muay Thai

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	Intro / (Dramatic)	4x8		L Combat Stance PREVIEW: Letzten 16 cts L Jab, R Cross, L Ascending Elbow, L Jab, R Cross, L Ascending Elbow, Pulse F&B 4x	32	
0:11	V1 / _ Run what, we secure	8x8	A	L **JAB**, R **CROSS** L **ASCENDING ELBOW** L **JAB**, R **CROSS** L **ASCENDING ELBOW** **PULSE** vor & zurück 4x PREVIEW: Letzte Wdh. R Knee, R Leg Check	2 2 2 2 8	4x
0:33	B up / We run the show now _	4x8	A[1]	L **JAB**, R **CROSS** L **ASCENDING ELBOW** L **JAB**, R **CROSS** L **ASCENDING ELBOW** R **KNEE** R **LEG CHECK** **PULSE** OTS 2x PREVIEW: Letzte Wdh. R Front Kick	2 2 2 2 2 2 4	2x
0:44	C / We run the show now _	8x8	A[2]	L **JAB**, R **CROSS** L **ASCENDING ELBOW** L **JAB**, R **CROSS** L **ASCENDING ELBOW** R **KNEE** R **LEG CHECK** R **FRONT KICK**	2 2 2 2 2 2 4	4x
1:06	We run the show now _	4x8	B	L **KNEE**	2	16x
1:17		4x8	B[1]	R **KNEE**	2	16x
1:28	With hot rocks _	8x8	C	L, R **RUNNING KNEE** Nach 8 Wdh. Level 2	4	16x
1:50	(Dramatic sounds)	4x8		Finale: L **KNEE** Erholung und Übergang R Combat Stance	16 32	
2:01	V2 / _ Run what, we secure	4x8		**WDH. SEQUENZ A – C** auf der R Seite		
3:41	(Dramatic sounds)	4x8		Finale: R **KNEE** Erholung und Übergang L Combat Stance PREVIEW: Letzten 16 cts L Jab, R Cross 2x, L, R Uppercut, R Step, L Knee	32	
3:51	V3 / _ Run what, we secure	8x8	D	L **JAB**, R **CROSS** 2x L, R **UPPERCUT** R **STEP**, L **KNEE** **TRANSITION:** Letzten 4 cts R Combat Stance	4 4 8	4x

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

07. MUAY THAI

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
4:14	B up / _ Lock 'em off	8x8	D[1]	R **JAB**, L **CROSS** 2x R, L **UPPERCUT** L **STEP**, R **KNEE** PREVIEW: Letzte Wdh. R Jump Knee **ÜBERGANG:** Letzte Wdh. L Combat Stance	4 4 8	 4x
4:36	C / We got locked off _	8x8	D[2]	L **JAB**, R **CROSS** 2x L, R **UPPERCUT** L **JUMP KNEE** OPTION: Step Knee **ÜBERGANG:** Letzten 4 cts R Combat Stance	4 4 8	 4x
4:58	We got locked off _	8x8	D[3]	R **JAB**, L **CROSS** 2x R, L **UPPERCUT** R **JUMP KNEE** OPTION: Step Knee	4 4 8	 4x
5:20	We run the show now _	8x8	E	L, R **RUNNING KNEE** Finale: L **KNEE**	4	16x

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

07. RUN THE SHOW 5:44 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB, CROSS, ASCENDING ELBOW 2x, FRONT KNEE, LEG CHECK UND FRONT KICK-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab, Cross, Ascending Elbow – 2x*
- *Pulse vor und zurück*
- *Zielzoene: Nase, Ellbogen und Kinn*
- ***Jab und Cross, Ellbogen soft***

Mit Front Knee und Leg Check:

- *Mit Knee L und Leg Check*
- *Pulse am Platz*
- *Zielzone Knee: Leiste, Bauch, Brust*
- ***Schultern nach hinten lehnen, Bauchmuskulatur anspannen***

Mit Front Kick:

- *Mit Front Kick L*
- *Kick Zielzone: Leiste, Bauch oder Brust*

Ebene 2

- *Im Block (Leg Check), Ellbogen zum Knie, kreiere einen Schutz*
- *Im Front Kick, Fuß zur Brust des Gegeners schieben*
- *Leg Check, vordere Hand nach vorn schieben, halte Abstand zum Gegner*

Ebene 3

- *Lass uns die Reichweite festlegen - jeder Ellbogen schießt über dein Kinn hinaus... Ja oder ja?*
- *Dies ist die letzte Runde in Bangkoks Titelkampf – hol dir den Sieg!*
- *Option: Niedriger Kick*

JAB, CROSS 4x, UPPERCUT 2x UND JUMP KNEE-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab, Cross – 4x Schläge*
- *Uppercuts – rechts, links*
- *Step vor, Back Knee L*
- *Zurück in den Combat Stance. Wiederhole die Kombi 4x dann Seitenwechsel*

Mit Jump Knee:

- *Step vor dann Jump Knee (hinteres Bein)*
- ***Lande sanft, Knie gebeugt***
- *Option: Knee am Boden*
- *Step zurück in den Stand*

Ebene 2

- *Arme zur Seite schwingen und dann hoch in den Jump – dies unterstützt den vertikalen Sprung*
- *Lande nach dem Jump Knee weit*

Ebene 3

- *Es ist nicht einfach – weit davon entfernt, also nutze die Möglichkeiten, die dir zur Verfügung stehen, und bleib immer am Boden, wenn du Kraft tanken magst*
- *Spür, wie deine Herzfrequnez steigt!*
- *Option: Bleib bei den Knees am Boden*

RUNNING KNEE-SEQUENZ

Ebene 1

- *Front Stance*
- *Boxing Guard*
- *Running Knees – rechts und links*
- *Knieoberkante rammt in den Sandsack*
- *Schultern nach vorn, Hüften nach hinten schieben*
- *Schwing das Bein hindurch*
- *Optionen: Running Knee oder am Boden*

Ebene 2

- *Ziehe die Hände nach oben und dann tief zur Hüfte*
- *Bauchmuskulatur bei jedem Schlag zusammenziehen*
- *Die Hüften areiten hier hart – Knie hoch- und vorschieben*

Ebene 3

- *Knie hoch, Hände hoch... Herzfrquenz ist oben*
- *Das ist* BODYCOMBAT 100, *gib 100%!*
- *Option: Knees am Boden (ohne Hop)*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

07. RUN THE SHOW 5:44 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS
GRUNDLAGEN
WARUM?
Dieser Track zeigt wirklich die Kunst der acht Gliedmaßen in all ihrer Pracht! Wir zeigen eine authentische Kombination aus Fäusten, Ellbogen, Knien und Füßen... und wir fügen sogar einen defensiven Leg Check ein. Das ist nur die erste Kombination; die zweite ist eine elektrisierende 6-Punch- und Jump-Knee-Sequenz. Mach dich auch hier auf eine große Anzahl von Knees gefasst – über 190!

WAS?
Kombination 1 konzentriert sich auf die Mischung authentischer Muay Thai-Sequenzen. Sie besteht aus einer Sequenz des Oberkörpers, mit Jab, Cross und Ascending Elbow, die mit einem Front Knee, Leg Check und niedrigem Front Kick kombiniert wird. Die Kness werden eingesetzt, um die Ausdauer und die cardiovaskuläre Fitness zu trainieren und auf die nächste Stufe zu bringen.

Die Kombination 2 besteht aus einem Jab, einem Cross, Uppercut und einer Jump Knee-Sequenz. Hier konzentrieren wir uns auf Krafttraining und Core Conditioning.

WIE?
Wir haben zwei Kombinationen. Jede davon mit einem speziellen Fokus. Zuerst bauen wir eine komplexe Abfolge von Angriffs- und Verteidigungsbewegungen auf, um unseren ganzen Körper und unsere Reflexe zu fördern. In dieser Kombination kommen Schläge, Elbows, Knees, Kicks und Blöcke zum Einsatz – ein echtes Muay Thai-Arsenal! Unsere zweite Kombination besteht aus kraftvollen Schlägen, gefolgt von einem explosiven Jump Knee. Es ist Zeit zu zeigen, wer das Sagen hat, wenn du diesen Bonus Muay Thai Track zum Leben erweckst!

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

08. POWER TRAINING 3

TRACK-FOKUS

Um deine Schläge kraftvoll auszuführen konzentriere dich auf einen soliden Stand und ein starkes Fundament. Dies erreichen wir, indem wir die Füße weit aufstellen. Beuge die Knie und spanne deine Muskulatur im Unterkörper an. Bringe deine Teilnehmenden dazu, ihre Beine zu nutzen, um ihre Leistungsfähigkeit während des Lateral Run mit Jumping Jack/Tuck Jumps zu steigern!

GEFÜHL

Dieser Bonus Power Training Track 8 hat einen intensiven und dunklen Soundtrack mit schweren Bässen und Elektro-Beats. Wir haben eine Menge Schläge mit einigen großartigen Oberkörper-Kombinationen. Nutze das Gefühl, deinen Gegner zu stürmen und dich dann rasch mit intensiver Wendigkeit aus den Beinen heraus zurückzuziehen.

MARTIAL ART

Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	V1 / **In** the	4x8		L, R **RUN** OTS	32	
0:11		6x8	A	L Combat Stance L **JAB**, R **CROSS** 2x L **JAB** 2x PREVIEW: Letzte Wdh. mit Bob	 4 4	 6x
0:29		4x8	A[1]	L **JAB**, R **CROSS** 2x L **JAB**, **BOB** L **JAB**	4 2 2	 4x
0:41	PC / (Faint)	8x8	B	L, R **UPPERCUT** PREVIEW: Letzten 8 cts schnelle Uppercuts 5x, Super Punch	4	8x
0:52	C / In the sound to me _	8x8	C	L, R **UPPERCUT** 2x L **UPPERCUT** R **SUPER PUNCH** OPTION: R Cross anstatt Super Punch	4 2 2	 8x
1:16	_ In the sound to me	8x8	C	**CHARGE** vorn L **HOOK**, R **UPPERCUT**, L **HOOK** **CHARGE** zurück **PULSE** vor & zurück 2x OPTION: Step/Shuffle anstatt Charge	4 4 4 4	 4x
1:39	Br / (Fading distorted lyrics)	2x8		Finale: L **HOOK** Erholung und Übergang R Combat Stance	16	
1:45	V2 / **In** the sound			**WDH. SEQUENZ A – D** auf der R Seite Beachte: Sequenz A sind 8 Wiederholungen		
3:19	(Fading distorted lyrics)	2x8		Finale: R **HOOK** Erholung und Übergang Front Stance BEACHTE: Counts sind unpräzise, da die Musik ausklingt	16	
3:27		3x8	E	L **LATERAL RUN** 4x **JUMPING JACK** 2x R **LATERAL RUN** 4x **JUMPING JACK** 2x	4 4 4 4	 1½x
3:37	C / In the sound to me _	8x8	E[1]	R **LATERAL RUN** 4x **JUMPING JACK**, **TUCK JUMP** L **LATERAL RUN** 4x **JUMPING JACK**, **TUCK JUMP** OPTIONS: Jack oder Squat anstatt Tuck Jump	4 4 4 4	 4x
4:00	Br /	4x8		Erholung und Reset Front Stance	32	
4:11	C / In the sound to me _	4x8	F	L, R **JAB** PREVIEW: Letzten 4 cts L, R Hook	2	16x
4:23		4x8	F[1]	L, R **JAB** 2x L, R **HOOK**	4 4	 4x
4:35		8x8	F[2]	L, R **JAB** L Faust zur Decke OPTION: Nach 16 Wdh. Speed Jabs im Off-Beat	2	32x

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

08. KICK IT DOWN 5:01 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB, CROSS 2x, JAB, BOB, JAB-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Jab, 4x Cross und 2x Jabs*
- *Zielzone: Nase, Lippe oder Kinn*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Ellbogen soft*
- *Cross, hintere Ferse lösen*

Mit Bob:

- *Füg einen Bob hinzu*
- *4, 3, 2, 1 Jab, Bob, Jab*
- *Core anspannen*
- *In den Schlag nach vorn hineinlehnen*

Ebene 2

- *Die Beine bilden das Fundament; erde dich*
- *Im Bob – Squat und Crunch, arbeite intensiver in den Core*

Ebene 3

- *Genieß den Bob – es fühlt sich gut an dem Schlag des Gegeners auszuweichen*

UPPERCUT 5x UND SUPER PUNCH-KOMBINATION

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Uppercut locker – rechts, links*
- *Zielzone: Kinn*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Knie beugen, vertikal nach oben schlagen*

Mit schnellen Uppercuts und Super Punch:

- *Neue Kombination*
- *5x Uppercuts und Super Punch*
- *L Knie anheben und Super Punch L zuschlagen*
- *Gewicht nach vorn verlagern*
- ***Leichter Hop, lande mit soften Knien***

Ebene 2

- *Uppercuts, nutz die Beine drück dich vom Boden ab*
- *Gewichtsverlagerung vom hinteren auf den vorderen Fuß, kleine Kreis, Knee Lift und Punch forward (Super Punch)*

Ebene 3

- *Perfekte Kombination, um die Schultern zu formen*
- *Super Punches sehen wirklich super aus! Gut gemacht!*
- *Bleib am Boden und Cross anstatt Super Punch*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

08. KICK IT DOWN 5:01 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TRAVEL FORWARD (CHARGE) HOOK, UPPERCUT, HOOK-SEQUENZ

Ebene 1

- *Combat Stance R*
- *Boxing Guard*
- *Charge nach vorn (oder Shuffle)*
- *Hook, Uppercut, Hook*
- *Charge zurück (oder Shuffle)*
- *Pulsiere vor und zurück*
- *Trefferzone: Zwei vorderen Knöchel*
- *Zielzone: Kiefer, Kinn, Kiefer*

Ebene 2

- *Charge vor und zurück, beug dich Knie, bleib tief*
- *Schlag schnell und kraftvoll zu, dann Charge zurück, zieh dich aus der Gefahrenzone heraus*
- *Charge vor, drück dich vom hinteren Fuß ab, Charge zurück, drück dich vom vorderen Fuß ab*

Ebene 3

- *Komm schon; geh auf Distanz, geh auf Reichweite, 1x noch!*
- *Wer kommt in den Charge vor und zurück super tief?*
- *Option: Shuffle anstatt Charge*

LATERAL RUN, JUMPING JACK UND TUCK JUMP-SEQUENZ

EBENE 1

- *Front Stance*
- *4x Run nach R*
- *2x Jumping Jack nach vorn*
- *Seitenwechsel – 4x Run nach L*
- *2x Jumping Jack*
- ***Landung, Knie soft***
- *Dies ist Level 1 – start locker*

Mit Tuck Jump:

- *Wenn du bereit bist, füg 1x Tuck Jump hinzu*
- *Lateral Run, 1x Jumping Jack, 1x Tuck Jump*
- ***Landung, Knie soft***
- *Brust aufrecht und Bauchmuskulatur angespannt*

Ebene 2

- *Dies ist unser Ausdauer-Training – Herzfrequenz steigt*
- *Landung, Füße weit, Knie gebeugt, absorbiere den Impact*
- *Tuck Jump, Knie zur Brust hochziehen*

Ebene 3

- *Es ist an der Zeit, deine Fitness auf ein ganz neues Niveau zu heben – los geht's!*
- *Sping höher, kreiere mehr Platz unter dir und dem Boden*
- *Option: Jumping Jack anstatt Tuck Jump*

© Les Mills International Ltd 2024

BONUS

08. KICK IT DOWN 5:01 Minuten

TECHNIK UND COACHING

TIPPS

GRUNDLAGEN

WARUM?

Bereite dich auf eine Mischung aus Kraft, Ausdauer und hochintensivem. energiegeladenem Boxen vor. Es wurde entwickelt, um die Technik der Teilnehmenden zu verbessern und ihnen ein Gefühl von Erfolg zu vermitteln.

WAS?

Kraft- und Ausdauertraining steht als erstes auf dem Programm, während wir die Kombination aus dem Oberkörper Warmup so richtig einheizen. Diesmal geht es um ein kontinuierliches Training mit ununterbrochenen Schlägen und Bobs, die unseren Core so richtig in Schwung bringen. Unsere zweite Kombination besteht aus 5x Uppercuts und einem Super Punch. Diese Übung eignet sich hervorragend, um die Schultern zu stärken und die Kraft der Beine zu nutzen. Achte auf die überraschend neue Charge-Sequenz, bei der wir in den Kampf mit dem Gegner einsteigen und uns dann schnell aus der Gefahr zurückziehen. Ein seitlicher Run, der in einen Jumping Jack/Tuck Jump übergeht, ist eine cardiovaskuläre Abwechslung. Versuch einfach, etwas Energie für die Jabs und Hooks aufzusparen, um den Kampf erfolgreich zu beenden.

WIE?

Wenn sich die Kombinationen innerhalb dieses Tracks aufbauen, steiger sowohl die Motivation als auch die Energie. Es ist nicht nötig, die Ausführung der Schläge übermäßig zu coachen, sondern die ansteigende Energie und Intensität. Sprich mit deinen Teilnehmenden, indem du sie ermutigst und lobst, und bringe deine eigene Leistung und Magie in diese Performance ein.

© Les Mills International Ltd 2024

WIR SIND EINE GLOBALE FAMILIE

WIR SIND EINE GLOBALE FAMILIE von Vorbildern, die leidenschaftlich erreichen wollen, dass unser Planet fitter und gesünder wird.

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

Training ist unsere globale Bewegung.

Unsere Bewegung rüttelt die Welt auf. Wir überwinden Grenzen und ermöglichen jedem, die einzigartigen Effekte und den Spaß von Bewegung zu genießen.

Millionen von uns kommen jeden Tag zusammen, um gemeinsam zu schwitzen. Musik ist unsere Seele. Wir lieben Musik. Sie treibt uns an und ist unser Fokus.

Wir ehren unsere Vergangenheit und nehmen Kurs auf die Zukunft. Wir wollen bestmöglich inspirieren, erneuern und gestalten.

Wir sind inspiriert und selbstbewusst genug zu glauben, dass wir die Welt verändern können.

Wir sind United.

DIE ERKLÄRUNG UNSERES ZIELS

Die LES MILLS Familie besteht aus Fitnessstudios, Instruktoren und Millionen von Teilnehmern rund um den Globus.

Wir mögen uns in Ort, Religion, Herkunft, Hautfarbe und Sprache unterscheiden, aber uns eint die Liebe zu Bewegung, Musik und das Streben nach einem gesunden Leben für jeden einzelnen Menschen auf unserem Planeten.

Bei LES MILLS glauben wir an die Würde eines jeden Einzelnen und streben nach Gleichheit für alle.

Wir würdigen und repräsentieren alle Kulturen durch unsere Wahl von Vorbildern, Musik und Bewegungen, mit dem Ziel, das kulturelle Bewusstsein zu erweitern.

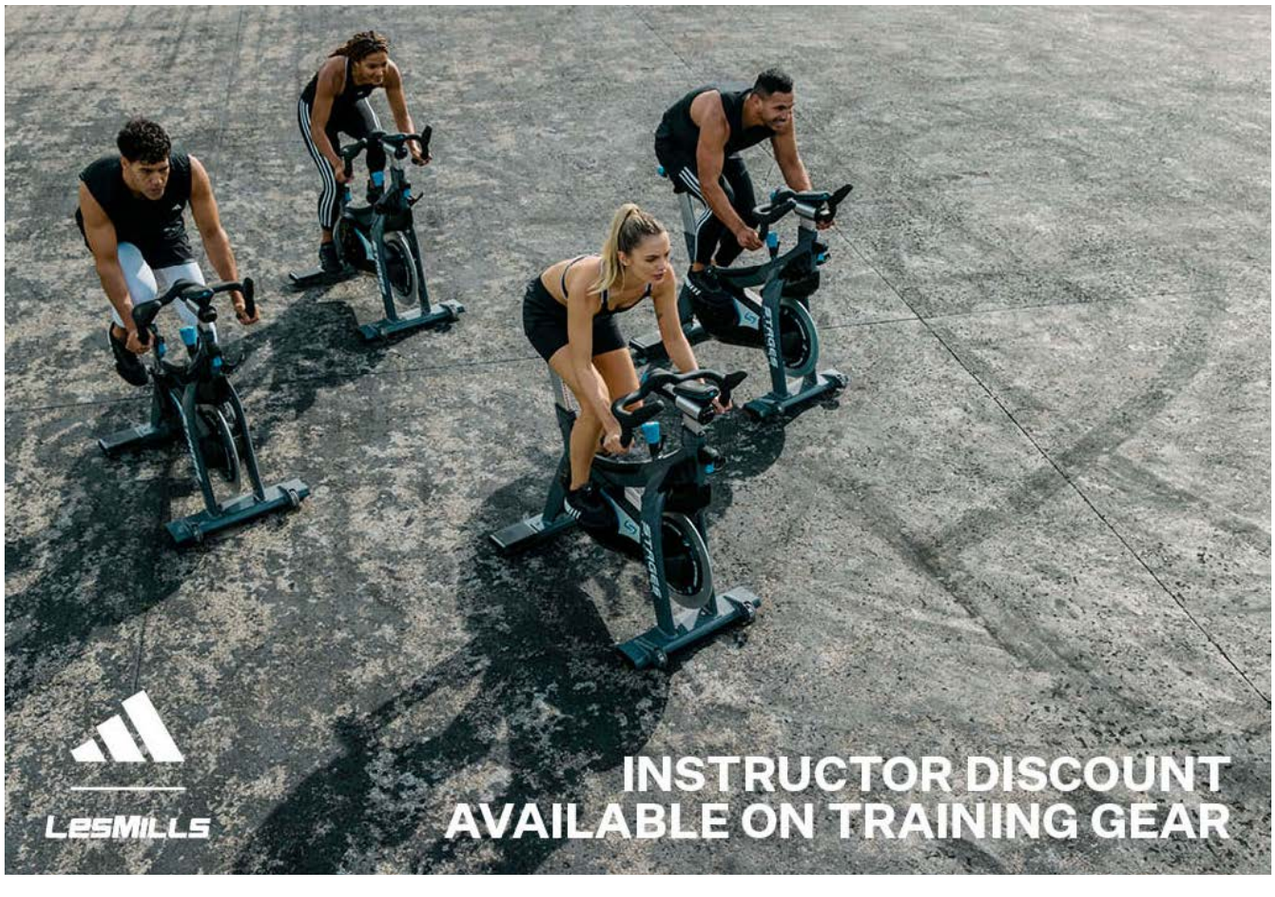
Wir wissen, dass das, was in manchen Zusammenhängen als angemessen betrachtet wird, in anderen als unangemessen angesehen werden kann, und wir sind bestrebt, diese sensiblen Situationen mit größtem Respekt für alle zu behandeln.

Die Auswahl, Lizenzierung und Abstimmung der Choreografie auf die richtige Musik ist eine große Herausforderung! Wir untersuchen die Musik, die wir verwenden, vorher gründlich, um eventuell anstößige Texte zu vermeiden. Manchmal gibt es einen alternativen Track (unten in der Trackliste), den du dann stattdessen verwenden kannst, wenn du möchtest.

Wir begrüßen eine offene Kommunikation mit unserer globalen Familie, so dass unterschiedliche Sichtweisen zum Ausdruck gebracht werden können und wir uns gemeinsam stetig weiterentwickeln.

Wir sind hier, unsere Türen sind offen, wir sind bereit zuzuhören und zu lernen.

Wir wollen lebensverändernde Fitness-Erlebnisse erschaffen – jedes Mal und überall.



© Les Mills International Ltd 2024