BODYCOMBAT 88

MUSIK

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

GLOSSAR

RELEASE FOKUS

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 2021

DIE GESCHICHTE DER MARTIAL ARTS

DIE GESCHICHTE VON BOXEN

Beim Boxsport kämpfen zwei Gegner (der normalerweise gleichen Gewichtsklasse) nur mit ihren Fäusten gegeneinander. Ein Ringrichter beaufsichtigt den Kampf, der normalerweise in 1- bis 3-minütigen Runden durchgeführt wird. Es gibt drei Wege, um zu gewinnen:
Ein Gegner geht zu Boden und schafft es nicht, binnen 10 Sekunden wieder auf die Beine zu kommen; dies nennt man Knockout oder KO.
Ein Kämpfer wird vom Ringrichter als zu sehr verletzt erachtet, um weiter zu kämpfen. Dies ist ein technischer Knockout oder TKO.

Wenn der Kampf über die festgelegte Rundenzahl geht, wird der Sieger anhand einer Scorecard durch den Ringrichter oder die Kampfrichter bestimmt.

Es gibt vier Basic-Schläge beim Boxen: Jab, gerader Schlag mit rechts/Cross, Hook und Uppercut.

DIE GESCHICHTE VON KARATE

Karate ist eine Jahrhunderte alte Martial Arts die aus Japan stammt. KARA bedeutet "offen"und TE ist "die Hand". Karate bedeutet also 'offene (leere) Hand'.

- Kihon (die Basics oder Grundlagen)
- KATA (Abläufe)
- Kumite (Sparring)

DIE GESCHICHTE VON MUAY THAI

Muay Thai ist die 'Kunst der 8 Gliedmaßen' Hände, Schienbeine, Ellbogen und Knie werden eingesetzt. Ein Muay Thai (Nak Muay) Kämpfer hat also die Möglichkeit, Treffer mit 8 'Kontaktpunkten' zu landen.

Im westlichen Boxen gibt es nur 'zwei Kontaktpunkte' (Fäuste) oder 'vier Kontaktpunkte' (Fäuste, Füße). Muay Thai ist der Nationalsport in Thailand.

DIE GESCHICHTE VON KUNG FU

Kung Fu ist eine Mischung verschiedener Kampf-Stile, die sich über viele Jahrhunderte entwickelt hat. Kung Fu wurde ursprünglich von chinesischen Mönchen kreiert. Die verschiedenen Kampfstile werden unterteilt in 'Familien' oder 'Schulen'. Beispiele dieser Stilarten sind körperliche Übungen, die verschiedene Tiere nachahmen.

Es gibt fünf Tierarten:

- Der Drache
- Die Schlange
- Der Tiger
- Der Kranich
- Der Leopard oder Panther.

DIE GESCHICHTE VON TAE KWON DO

Tae Kwon Do ist eine koreanische Kampfkunst. 'TAE' bedeutet 'treffen mit dem Fuß'; 'KWON' bedeutet 'treffen mit der Faust' und 'DO' bedeutet 'Weg', 'Methode' oder 'Kunst'. 'Tae Kwon Do' kann man also locker übersetzen mit 'der Weg von Fuß und Faust' oder 'der Weg des Tretens und Schlagens'. Tae Kwon Do ist eine auffällige Martial Art, die schnell und präzise ist – die Verteilung ist 90% Beine und nur 10% Hände.

© Les Mills International Ltd 2021

RELEASE-FOKUS
GLUTEUS-AKTIVIERUNG

SPRECHEN WIR ÜBER DIE GESÄSSMUSKULATUR … stelle dir einmal vor, du kommst zu einem Workout und hörst etwas über ein Konzept, das dafür sorgt, dass du dein Workout intensiver ausführen und somit mehr aus ihm herausholen kannst. Du lernst etwas und verlässt das Workout mit Wissen, das dich weiterbringt.

Wir sprechen oft über die Gesäßmuskeln, aber wissen wir eigentlich genau, wie wir sie aktivieren?
Die Gesäßmuskeln sind verantwortlich für Antriebspower, Stabilität, Kontrolle und Hüftstreckung.

Ein gut trainierter Gluteus maximus spielt eine wichtige Rolle bei der Verletzungsprävention. Schmerzen im unteren Rückenbereich und dem Becken treten häufig auf. Deshalb ist es wichtig, dass Trainierende die Gesäßmuskulatur gezielt aktivieren und richtig einsetzen können.

FUNKTION
Im Alltag benutzen wir den Gluteus maximus bei Bewegungen in zwei Richtungen:

VERTIKAL UND HORIZONTAL
Vertikale Aktivitäten sind zum Beispiel klettern, Gewichte anheben oder graben.
Horizontale Aktivitäten sind Bewegungen über den Boden, wie zum Beispiel **gehen, rennen, etwas nach vorn schieben oder werfen.**

Wir wissen, dass viele Teilnehmer Schwierigkeiten damit haben, die Gesäßmuskulatur korrekt zu aktivieren. Deshalb müssen wir dafür sorgen, dass sie sie spüren können und wissen, wie sie ihn gezielt einsetzen.
So kannst du zum Beispiel die Basics eines Squats coachen: "Spüre, wie die Spannung in den Gesäßmuskeln dich nach oben antreibt."
Wenn sie erst einmal wissen, wie sie ihre Gesäßmuskulatur aktivieren, kannst du ihr Wissen mit Cues zur Funktionalität und zur Athletik vertiefen.

Funktioneller Aspekt: "Die Gesäßmuskulatur ist verantwortlich für die Hüftstreckung – der Einsatz stärkt uns bei funktionellen Bewegungen, wie z.B. von einem Stuhl aufstehen oder etwas vom Boden aufheben."

Athletik-Performance: "Schiebe die Hüften nach vorn, um sie zu strecken – wir bewegen uns von einer tiefen Position nach oben in eine hohe. Es sind die Gesäßmuskeln, die diesen Antrieb dominieren. So wird unsere athletische Performance gesteigert."

LASST UNS DIE GESÄSSMUSKELN TRAINIEREN!

© Les Mills International Ltd 2021

MUSIK

01A **Mi Siento Bein** (4:48)
Talking Turkey
℗ 2021 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Orrosquieta, de la Prida, Unknown, Rivera, Rose

01B **Breathe, Stretch, Shake** (1:01)
Mase feat. P Diddy
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Thomas

Breathe, Stretch, Shake (2:56)
Mase feat. P Diddy
Courtesy of the Universal Music Group.
Written by: Thomas

02 **Trap Requiem (Original Mix)** (4:21)
Apashe x Tha Trickaz
℗ 2015 Kannibalen Records.
Written by: De Buck, Lignon, Nguyen

03 **Ripped To Pieces** (5:20)
Stonebank feat. EMEL
℗ 2017 Monstercat.
Written by: Stonebank, Flavell

04 **Kolkata** (5:31)
KSHMR, JDG & Mariana Bo
℗ 2017 Dharma / under exclusive license to SpinninRecords.com.
Written by: Hollowell-Dhar, Bo, Griffiths

05 **Famalay** (4:14)
St Louis
℗ 2019 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Montano, Alvarez, Doyle, Lawerence

06 **Bang!** (5:45)
AJR
℗ 2020 AJR Productions / Liberator Music.
Written by: A. Met, J. Met, R. Met

07 **Bonzai Channel One** (4:26)
The Free Force Five
℗ 2021 Les Mills Music Licensing Ltd.
Written by: Vervloet, Boux

08 **Deeper Love (Stonebank Remix)** (6:36)
Botnek & I See MONSTAS
℗ 2016 Monstercat.
Written by: Sandilands, Morris, Christopher, Muise, Huntley

09 **Strut** (3:01)
DITA
℗ 2020 Position Music.
Written by: Lake

10 **Natural** (3:39)
L.A.B
℗ 2020 Loop Recordings Aot(ear)oa.
Written by: Adams-Tamatea, Gregory, B. Kora, S. Kora, Shadbolt

© Les Mills International Ltd 2021

BODYCOMBAT 88



Hintere Reihe (L-R): Chrissie McDonald, Vili Fifita, Marie Spence, Angela Robinson, Lana Aitken, Madison Chang, Tyla Tobin, Jonah Penita, Julie Sia, Jon Clark, Marlon Woods, Antony Sun

Vordere Reihe (L-R): Erin Maw, Rachael Newsham, Dan Cohen, Antoine Sagne, Natasha Vincent

Wir sind zurück und wir sind live!

Das war ein unglaubliches BODYCOMBAT 88 Filmerlebnis – mit Teilnehmern im Studio und auf einem riesigen Openair-Parkdeck, mit großartigen Fightern, die die Zeit ihres Lebens hatten.

Es ist eine herausragende Release entstanden. Von langen Power-Blöcken bis hin zu wahren Tempowechsel-Kombinationen und Kick-Katas. Dieses Workout hat wirklich ALLE inspiriert.

Lasse dich bereits in Track 2 vom pumpendem Muay Thai inspirieren, der dich in den "Overdrive" treibt. Spüre in Track 5 die Leidenschaft für das Training mit dem *Famalay*-Vibe und sei in Track 8 bereit, noch intensiver in die Welt des Ausdauertrainings einzutauchen.

BODYCOMBAT ist für alle Fitnesslevel und alle aktuellen Gegebenheiten geeignet. Egal, ob du live im Fitnessstudio oder online zu Hause bist, genieße dieses Workout genauso wie die tausenden Teilnehmer, die es während der Filmaufnahmen online miterlebt haben.

Bis zum nächsten Mal...

Keep it real and stay with the fight



DANK AN

Program Directors – Dan Cohen und Rachael Newsham

Chief Creative Officer – Dr. Jackie Mills

Creative Director – Mark Nu'u-Steele

Technical Consultant – Andrew Newmarch

Production Coordinator – Anusha Kulal

PRESENTER

Dan Cohen (UK/NZ) ist Co-Program Director für BODYCOMBAT und LES MILLS CORE. Er ist Masters Level NLP (Neuro-Linguistic Programming) und IBC Coach. Dan lebt mit seiner Frau und seinen drei Kindern in Auckland.

Rachael Newsham (UK/NZ) ist Co-Program Director für BODYCOMBAT. Rach´s Leidenschaft sind Menschen und ihnen zu helfen, ihr Soulmate-Workout und den Glauben zu finden, dass, sobald sie es beginnen, der Rest wie von allein folgt. Sie glaubt an ihr Credo "Keep it real and stay with the fight" in allen Lebenslagen. Sie liebt MMA, Musik, Tanz, Sport und gutherzige Menschen.

Antoine Sagne (Senegal) ist BODYCOMBAT, LES MILLS GRIT und LES MILLS CONQUER Trainer und LES MILLS CORE Presenter. Zudem ist er Personal Trainer und lebt in Auckland.

Erin Maw (Neuseeland) ist BODYCOMBAT, BODYJAM, LES MILLS GRIT, LES MILLS TONE und LES MILLS CORE Trainer/Presenter und Lead Creative für LES MILLS GRIT. Sie arbeitet als Marketing Coordinator bei Les Mills International in Auckland und ist zudem Les Mills Ambassador für BODYCOMBAT, LES MILLS TONE und LES MILLS GRIT.

Marlon Woods (USA) ist BODYCOMBAT und BODYPUMP Trainer und LES MILLS TONE Presenter. Er ist Les Mills Ambassador für BODYCOMBAT und BODYPUMP. Marlon lebt in Sydney, Australien und arbeitet an dem Forschungszentrum der University of Sydney.

Natasha Vincent (Neuseeland) ist BODYCOMBAT, LES MILLS GRIT Trainer/Presenter und LES MILLS CEREMONY sowie LES MILLS CONQUER Instruktor. Sie lebt in Auckland und ist Group Fitness Manager im Auckland City für LES MILLS CEREMONY, LES MILLS CONQUER und LES MILLS GRIT.

Vili Fifita (Neuseeland) ist BODYCOMBAT, BODYPUMP, LES MILLS CEREMONY, LES MILLS CONQUER, LES MILLS SPRINT und LES MILLS TONE Instruktor und LES MILLS GRIT Trainer/Presenter. Er lebt in Auckland.

Danke an: *Chrissie McDonald, Marie Spence, Angela Robinson, Lana Aitken, Madison Chang, Tyla Tobin, Jonah Penita, Julie Sia, Jon Clark, Marlon Woods, Antony Sun*

© Les Mills International Ltd 2021

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	38:22 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	25:27 Minuten

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

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

NEUE MIXED EXPRESS- FORMATE

Wir haben die Expressformate für das Mischen 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 oder Bonus Box Track 5)
Track 06	Combat 3
Track 07	Muay Thai

ENTWEDER Track 8, Power Training 3,
Track 9 Conditioning, ODER Track 10 Cooldown

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

ENTWEDER Track 9 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 Choreografie-Notizen, in jeder Release empfohlene Optionen für die einzelnen Sets anbieten. Wir glauben, dass diese Änderung einfacher ist und die Classes so unterrichtet werden, wie sie konzipiert wurden. Wir möchten, dass du die angegebenen Formate wie beschrieben unterrichtest.

© Les Mills International Ltd 2021

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	**Voice**	Stimme
Preview			

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.

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

© Les Mills International Ltd 2021

01A. OBERKÖRPER WARMUP

TRACK-FOKUS
Die Teilnehmer brauchen eine gute Anzahl von frühen, klaren und informativen Cues, um ein Gefühl des Erfolges in dieser ersten BODYCOMBAT-Erfahrung zu bekommen. Gleiche dies, wenn der Refrain einsetzt, mit einer guten Portion an Party-Vibes aus, um die Class mit Begeisterung für das anstehende Workout zu versorgen.
Nutze deine Connecting-Fähigkeiten, um zu zeigen, dass du siehst, wer vor dir steht (entweder live im Raum oder Online) und dass dieses Workout "lit" ist. Ja, ich habe gerade einen Begriff aus der Millennial-Zeit verwendet. Es fühlte sich komisch an, aber jetzt wissen wir alle, dass es darum geht – "lit".

GEFÜHL
Latin, Party

MARTIAL ART
Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:05	*Intro / (Drums)*	2x8		**L Combat Stance**	16	
0:12	*V /*	4x8	A	L Jab	2	16x
0:25	*Instr / (B up)*	12x8	B	L Jab, R Cross 4x L Jump Jab vor 2x Shuffle zurück	8 4 4	 6x
1:05	*V /*	4x8	C	L, R Uppercut	4	8x
1:19		4x8	C[1]	L, R schnelle Uppercut 2x L, R langsame Uppercut 1x	4 4	 4x
1:32	*Br /*	4x8	D	L, R Hook	4	8x
1:45	*Instr / (B up)*	4x8	E	Jack In & Out	2	16x
1:59	*Instr / (Big drop)*	8x8	B	L Jab, R Cross 4x L Jump Jab vor 2x Shuffle zurück	8 4 4	 4x
2:32				Wiederholung von vorn, **R Combat Stance**		

© Les Mills International Ltd 2021

01A. MI SIENTO BIEN 4:48 Minuten

GRUNDLAGEN
Coache mit Verbundenheit, Herzlichkeit und Freundlichkeit. Kreiere eine Lehr- und Lernumgebung für die Teilnehmer, um ihnen den Einstieg in dieses Workout zu erleichtern. Dies schafft eine gute Atmosphäre und eine gute Stimmung bei den Teilnehmern. Halte dich an die Ebene 1-Cues und sei klar im Bezug auf rechts & links, Richtungswechsel und nenne die Namen aller Schläge.

Nutze eine Coaching-Sprache, die während des gesamten Workouts verwendet wird, um die Teilnehmer zu verbinden und zu motivieren.

TECHNIK UND COACHING

SINGLE JAB

Ebene 1

- Combat Stance rechts
- Boxing Guard
- Jab rechts, Ellbogen soft, Kinn anziehen, Ziel: kurz über den Schultern
- Nach der 8. Wdh., führender Fuß steppt vor und zurück
- Bauch fest anspannen

Ebene 2

- Jab zurück in den Boxing Guard; Erwärmung der Schulter- und Rückenmuskulatur
- Ohne Power, lockere Schläge
- Durch das Hinzufügen der Fußarbeit, steigt die Herzfrequenz direkt an. Erwärme den Oberkörper und bereite die Teilnehmer vor, sich vom Platz weg zu bewegen.

JAB, CROSS 8X, STEP/JUMP VOR UND SHUFFLE ZURÜCK

Ebene 1

- Baue aus den Single Jabs auf, 8x Jab Cross, dann Step vor 2x und Shuffle zurück. Achte auf den Rhythmuswechsel – es ist fließend
- Halte den Boxing Guard oben; drehe im Cross die hintere Ferse nach außen, das Ziel liegt direkt vor dir in einer Linie zu den Schultern
- Leichtfüßig im Step nach vorn, klare Richtungs-Cues
- Bauch anspannen

Ebene 2

- Rotiere im Jab & Cross 8x, betone den Aufbau der Musik. Step weiter nach vorn oder füge 2x Jumps vor und Shuffle zurück hinzu. Entscheidest du dich für diese Option, coache den Wide Stance
- Knie gebeugt
- Von beiden Füßen aus abdrücken und landen
- Bleibe tief, Guard bleibt oben

OPTION: Step vor vs. Jump

LANGSAME UPPERCUTS ÜBERGANG IN DIE SCHNELLE UPPERCUT-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Uppercut vorderer, dann hinterer Arm
- Im Schlag eindrehen
- Knie soft
- Fußballen leicht eindrehen
- Vertikaler Schlag nach oben

Ebene 2

- Lockere Schläge
- Drehe die Schultern in jedem Uppercut, steigere das Gefühl, aktiviere die seitlichen Bauchmuskulatur frühzeitig

BEACHTE: 4x Uppercuts 4x und doppelte Geschwindigkeit

- 4x schnelle Schläge, Guard oben. Bleibe locker, Schultern weiterhin nach vorn drehen
- Tiefer Combat Stance, fließende Bewegungen
- Erwärme die Rücken-, Schulter- und Coremuskulatur
- Bremse ab, 2x Uppercuts. Das ist eine tolle Art den Rhythmuswechsel in das Workout zu integrieren

HOOKS

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- Hook links und rechts
- Ellbogen 90°
- Eine Linie zu den Schultern
- Rotiere die Schultern, drehe die Hüften
- Ferse im Schlag lösen
- Kinn einziehen

Ebene 2

- Die letzten 8 Wdh. Energie anziehen, um die Vorfreude für die Jab Cross und Jump Jab nach vorn-Sequenz zu steigern

© Les Mills International Ltd 2021

01B. UNTERKÖRPER WARMUP

TRACK-FOKUS

Der Unterkörper bringt die Stimmung riiiiiichtig in Schwung und die späten Gen X's checken plötzlich in ihren "Four Square" ein und fangen an, zu diesem Track Lippensynchronisation zu betreiben, mich selbst eingeschlossen. Die Geschwindigkeit dieses Songs ermöglicht es uns, die Aufwärmphasen mit Capoeira zu durchlaufen.

GEFÜHL

Lässig und cool

MARTIAL ARTS

Capoeira, Kickboxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
4:47	*Intro / This is what*	1x8		**Front Stance**	8	
4:53	*V / Why do I feel*	5x8	A	Ginga L Lunge R Bein zurück, Freeze Ginga R Lunge L Bein zurück, Freeze	1 3 1 3	5x
5:14	*/ Long list of hits*	4x8	A[1]	Ginga L Lunge R Bein zurück R Front Knee Ginga R Lunge L Bein zurück L Front Knee	1 1 2 1 1 2	4x
5:31	*PC & C / Awake these people up*	4x8	A[2]	Ginga L Lunge R Bein zurück R Front Kick Ginga R Lunge L Bein zurück L Front Kick	1 1 2 1 1 2	4x
5:48		½x8		**L Combat Stance** – OTS halten	4	
5:50	*V / Before '99 I was born again*	3x8	B	L Roundhouse Setup & Step zurück	4	6x
6:07	*You thinking*	5x8	B[1]	L Roundhouse Kick & Step zurück	4	10x
6:25	*PC & C / So awake these people*	4x8	C	L Side Kick nach L, Step Out	4	8x
6:42	*V / Some days*	3x8	B	R Roundhouse Setup, Step Out	4	6x
6:54	*When I'm*	5x8	B[1]	R Roundhouse Kick	4	10x
7:15	*PC & C / So awake these*	4x8	C	R Side Kick nach R	4	8x
7:33	*V / I used to be*	2x8	D	**Front Stance** Wide Squat Pulse & Stand-Kombi Bottom Half Squat	2	8x
7:42	*Ohhhhhh*	6x8		1 Bottom Half Squat 1 Full-Range Stand und Squat	3 1	12x
8:06	*C / Breathe Stretch Shake*	4x8	A[1]	Ginga L Lunge R Bein zurück R Front Knee Ginga R Lunge L Bein zurück L Front Knee	1 1 2 1 1 2	4x
8:21	*Breathe Stretch Shake*	4x8	A[2]	Ginga L Lunge R Bein zurück R Front Kick Ginga R Lunge L Bein zurück L Front Kick	1 1 2 1 1 2	4x

© Les Mills International Ltd 2021

01B. BREATHE, STRETCH, SHAKE 3:57 Minuten

GRUNDLAGEN
Coache weiterhin mit Connecting, Herzlichkeit und Freundlichkeit. Erzeuge eine Lehr- und Lernumgebung für die Teilnehmer, um ihnen den Einstieg in dieses Training zu erleichtern. Konzentriere dich auf das Coaching der Ebene 1; sei klar mit RECHTS und LINKS, Richtungswechsel und die Namen ALLER Knees und Kicks. Gib die Ziele und Höhen genau an. Halte diese niedrig und erkläre, dass wir beim Aufwärmen der Muskulatur tief und mit vollem Umfang in einem langsameren Tempo kicken. Das wird deinen Teilnehmern helfen, wenn sie später im Training ihre Bewegungsabläufe beschleunigen.

TECHNIK UND COACHING

STEP SLIDE FREEZE-KOMBI, KNEE UND FRONT KICK

Ebene 1

- Combat Stance
- Seitlicher Step/Ginga, Slide zur Seite
- Freeze in Lunge Position
- Brust aufrecht
- Hüften parallel nach vorn
- Bauch anspannen
- Hinteres Knie beugen, vorderer Oberschenkel parallel zum Boden
- Lockere Arm-Position
- Wdh. auf der anderen Seite

Ebene 2

- Achte auf den Rhythmus beim Step. Nutze diesen als Unterstützung für das Timing und das Gefühl – cool und fließend
- Halte den isolierten Lunge, erwärme die Beine und den Po

BEACHTE: Füge den Rear Knee hinzu

- Rear Knee, Hüften frontal
- Arme im Knee hinter die Hüften ziehen
- Zurück zum Lunge Stance
- Wdh. andere Seite
- Option: Ginga Guard Arme. Das unterstützt den Flow und die Rotation und lässt den Core schneller erwärmen

BEACHTE: Füge den Rear Front Kick hinzu

- Triff mit dem Fußballen
- Fortsetzung: Wie ein Knee, Hüften parallel nach vorn, Bauch fest anspannen
- Fokus: Länge des unteren Beins, tiefer Kick
- Entgegengesetzten Arm im Kick nach unten schwingen, nutze Momentum und Balance
- Wdh. auf der anderen Seite

SETUP ROUNDHOUSE KICK

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard oder Martial Arts Guard
- Hintere Ferse nach vorn umsetzen, zurück lehnen
- Schienbein anheben, parallel zum Boden
- Bauch anspannen, Balance
- Ferse zum Po ziehen
- Führenden Arm strecken, Balance
- Brust hoch
- Zurück in den Wide Combat Stance
- **Roundhouse Kick hinzufügen:** Bein strecken, triff mit dem Schienbein und/oder Fußspann, Fuß strecken
- Lande im Wide Combat Stance

OPTION: Tiefer, kontrollierter Kick

SIDE KICK UND STEP OUT

Ebene 1

- Front Stance
- Tiefer Side Kick
- Entgegengesetzter Fuß steppt zur Seite
- Oberkörper weg vom Gegner lehnen
- Knie des Standbeins beugen
- Ferse zum Gegner
- Bauch anspannen
- Bein strecken, Kick
- Zehen zeigen leicht nach unten & anziehen
- Triff mit der Fußaußenkante oder der Ferse
- Kick zurück zur Brust ziehen und dann in den Front Stance

WIDE SQUAT PULSE & STAND-KOMBI

Ebene 1

- Füße weiter als schulterbreit
- Zehen leicht nach außen
- Squat, Po zurück und tief
- Brust aufrecht, Bauch anspannen
- Rhythmus: tief, tief, hoch, Stand
- Squat tief, Arme unten kreuzen, Brust öffnen
- Stand, Arme nach unten in den Wide Frame
- Schulterblätter zusammendrücken

Ebene 2

- Option für mehr Intensität, Hüften im Stand vorschieben
- Po fest anspannen
- Komme hoch auf die Zehen

© Les Mills International Ltd 2021

02. COMBAT 1

TRACK-FOKUS
Dieser Track bereitet die Bühne für ein episches Workout. Fühlt sich an wie eine Kampfmontage für einen Marvel-Film! Der Schlüssel zur Intensität liegt sowohl im Street Brawl Downward Punch als auch beim Lift-Off Knee im Radius der Beinarbeit. Halte die Intensität während der Jab Cross Hook-Kombination aufrecht und gehe dann mit dem Roundhouse Kick ans Limit.

GEFÜHL
Episch, mutig

MARTIAL ARTS
MMA, Kickboxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro /*	2x8		**Front Stance**	16	
0:06	*(Horns & strings)*	4x8	A	L Front Knee R Descending Elbow Halten OTS	2 2 4	 4x
0:19	*B Up /*	2x8	A[1]	L Front Knee R Descending Elbow (👁 Street Brawl Downward Punch auf der letzten Wdh.)	2 2	 3x
0:25	*(Choir singing) /_*	8x8	B	L Front Knee R Street Brawl Downward Punch	2 2	 16x
0:51	*C /*	1x8		**L Combat Stance**	8	
0:54	*Vocals / In the scene*	8x8	C	L Jab R Cross L Hook (👁 Roundhouse Kick auf der letzten Wdh.)	1 1 2	 16x
1:16	*Instr / With me _*	8x8	C[1]	L Jab R Cross L Hook L Roundhouse Kick	1 1 2 4	 8x
1:42	*(Whoaaa synths)*	3x8	D	L Front Knee (Übergang in den **Front Stance**)	2	12x
1:52	*Now these haters*	5x8	B	L Front Knee R Street Brawl Downward Punch	2 2	 10x
2:07				**Front Stance** – Wdh. von vorn, andere Seite		

© Les Mills International Ltd 2021

02. TRAP REQUIEM 4:21 Minuten

GRUNDLAGEN
Dieser Track ist energiegeladen, einfach, rasant und motivierend.

Er ist inspiriert von Kickboxen und Muay Thai. Beginne mit Kontrolle und steigere dann schnell die Motivation, um die Essenz und die Kraft lebendig werden zu lassen.

BEACHTE: Der Downward Punch ist wieder da; halte die Körperhaltung in diesem Track leicht aufrecht, da er mit einem Hop/Jump Knee kombiniert wird und etwas Tempo besitzt.

TECHNIK UND COACHING

KNEE UND DESCENDING ELBOW-KOMBI

Ebene 1

- Front Stance
- Boxing Guard
- Roundhouse Knee links (als Unterstützung des Setups des Descending Elbows)
- Gewicht auf dem rechten Bein
- Knie gebeugt, Körper zur Seite neigen
- Kinn anziehen
- Descending Elbow rechts
- Körper in den Schlag hineindrehen
- Ellbogen beugen, diagonaler Schlag nach unten, Ferse lösen, Hüfte eindrehen

Ebene 2

- Achte auf die Änderung des Musikaufbaus und mache dich bereit für den Hop im Knee und den Drop im Downward Punch

DOWNWARD PUNCH

Ebene 1

- Front Stance
- Boxing Guard
- Nach dem Knee, Downward Punch mit dem entgegengesetzten Arm
- Ellbogen über Schulterhöhe anheben, Brust öffnen
- Faust oberhalb der Schulter
- Anderen Arm als Stopper für den Downward Punch am inneren Knie
- Schlag nach unten
- Brust aufrecht, keine übermäßige Rundung des oberen oder unteren Rückens beim Schlagen
- Bauch fest anspannen, Crunch nach unten
- Ausatmen

Ebene 2

- Um die Intensität des Trainings zu erhöhen, füge einen kleinen Hop oder Sprung hinzu und lande mit gebeugten Knien
- Stelle dir vor, du versuchst ein Holzbrett zu durchschlagen. Stoppe nicht beim Aufprall, sondern durchbreche es – breche es durch

Ebene 3

- Kannst du springen oder sinken? Wie sehr kannst du dich selbst pushen?
- Fühlt es sich nicht unglaublich an?

OPTION: Ohne Sprung in den Knees

© Les Mills International Ltd 2021

02. TRAP REQUIEM 4:21 Minuten

TECHNIK UND COACHING

JAB CROSS HOOK UND ROUNDHOUSE KICK-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- Performe die Jab Cross und Hook-Sequenz
- Links, rechts, links oder vorn, hinten, vorn
- In den Punches für Power und Fluss tief setzen
- Hüfte und Körper eindrehen
- Beachte: Füge den Roundhouse Kick hinzu
- Step in den Kick, Hüfte eindrehen
- Ziel ist es, Kraft im Schlag zu kreieren

Ebene 2

- Knieausrichtung im Roundhouse Kick ist essentiell
- Wenn das Knie nicht in einer Linie mit der Hüfte ist, sind sowohl das Gleichgewicht als auch die Technik beeinträchtigt
- Um dies zu korrigieren, beginne mit einem niedrigen Kick. Erhöhe mit der Zeit die Kickhöhe
- Nachdem du den Kick ausgeführt hast, springst du nach hinten und Combat Guard

Ebene 3

- Es ist an der Zeit, die Intensität in diese Kombination zu bringen
- Bringe die Kraft in den Kick, indem du den Hook beendest und den Körper in den kickenden Schwung drehst – NUTZE ES

OPTION: Tiefer Kick

© Les Mills International Ltd 2021

03. POWER TRAINING 1

TRACK-FOKUS
Kaum zu glauben, dass man noch mehr gehypt werden kann als beim vorherigen Track. Aber dieser Power-Track hat starke Beats und großartige Synthesizer, die deine High Knees im Running-Style richtig antreiben! Achte auf den Cardio-Effekt, den du nach den Side Runs und Vertical Jumps spüren wirst, während du zu den schnellen Jabs übergehst. Herz und Verstand sind an Bord, aber der Körper wartet noch auf sein Visum, haha! Es dauert also eine Minute, bis du dich wieder gefangen hast. Die Jab Cross Slip-Kombination fühlt sich wirklich gut an, daher solltest du mit der Intensität trainieren, die sich durch die Musik aufbaut. Gehe dann mit gutem Beispiel voran und zeige deinen Teilnehmern, wie Selbstvertrauen und Kompetenz aussehen.

GEFÜHL
Euphorisch, befreit

MARTIAL ART
Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro /*	12x8		Run OTS	96	
0:33	*Instr / (Synths)*	4x8	A	Run L,R 3x nach L Vertical Jump Run R,L 3x nach R Vertical Jump	6 2 6 2	 2x
0:45	*(Louder synths)*	4x8	A[1]	Run L,R 3x nach L Vertical Jump mit Skipping Rope-Armen Run R,L 3x nach R Vertical Jump mit Skipping Rope-Armen	6 2 6 2	 2x
0:55	*(Drums building)*	4x8	A[2]	Run L,R 3x nach L Großer Vertical Jump mit Skipping Rope-Armen Run R,L 3x nach R Großer Vertical Jump mit Skipping Rope-Armen	6 2 6 2	 2x
1:07	*Instr / Let me go _*	4x8	B	**Front Stance** Jab L,R	 2	 16x
1:18		4x8	C	L Jab R Jab L Hook R Jab L Jab R Hook	1 1 2 1 1 2	 4x
1:29		4x8	C[1]	L Jab R Jab L Power Hook R Jab L Jab R Power Hook	1 1 2 1 1 2	 4x
1:41	*(Synths & drums)*	4x8	B	L,R Jab	2	16x
1:52	*(Quiet electric piano)*	4x8		**L Combat Stance**	32	
2:03	***My** heart*	4x8	D	L Jab	2	16x
2:14	*_ You took*	12x8	D[1]	L Jab 2x L Jab, R Cross R Slip	4 2 2	 12x

© Les Mills International Ltd 2021

03. POWER TRAINING 1

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
2:49	*Instr / Let me go _*	8x8	E	L Jump Jab Bewegung nach vorn 4x High Knee Run zurück	8 8	 4x
3:11	*(Electric piano & drums)*	8x8	B	**Front Stance** L, R Jab	2	32x
3:33	*Break /*	4x8		Run OTS	32	
3:44				**R Combat Stance**		
3:46	*_My heart*	4x8	D	R Jab	2	16x
3:56	*_You took*	12x8	D[1]	R Jab 2x R Jab, L Cross L Slip	4 2 2	 12x
4:30	*Let me go*	8x8	E	R Jump Jab Bewegung nach vorn 4x High Knee Run zurück	8 8	 4x
4:53	*(Electric piano & drums)*	8x8	B	**Front Stance** R, L Jab	 2	 32x

© Les Mills International Ltd 2021

03. RIPPED TO PIECES 5:20 Minuten

GRUNDLAGEN
Ein "high-volume, high-energy Track" mit dem Ziel, die Agilität und die Cardio-Fitness des Boxens zu trainieren. Dieser Track wurde, wie die meisten Power Tracks, entwickelt, um die Schlagleistung zu erhöhen und gleichzeitig die Kraft und Geschwindigkeit der Boxschläge zu steigern. Seitliches Laufen und Springen fördern Ausdauer und Agilität, während die Jabs, Cross und Slips Koordination und Rhythmus aufbauen.

Da diese Class auf der Grundlage von Geschwindigkeit, Kraft und Ausdauer aufgebaut ist, solltest du die Teilnehmer dazu anspornen und motivieren, härter zuzuschlagen und das Beste aus ihrer Fitness herauszuholen. Dies ist unser erster kardiovaskulärer Höhepunkt. Um die Teilnehmer zu Höchstleistungen zu inspirieren, solltest du sowohl loben als auch ermutigen. Beobachte, wie die Teilnehmer "durchdrehen", während du die Energie des Songs aufbaust.

TECHNIK UND COACHING

6X LATERAL RUNS,
DOUBLE UNDER SKIPPING-KOMBI

Ebene 1

- Front Stance
- Boxing Guard
- Lateral Run 6x nach links
- 1x Vertical Jump und sanft landen
- Dann Wdh. zur anderen Seite
- Run zur Seite, Knie zu den Hüften hochziehen, Running Arme im Wechsel als Unterstützung der Balance, nutze das Momentum

BEACHTE:

- Nachdem der Vertical Jump gecoacht wurde, coache nach der 4. Wdh. die Technik des Double Under Skippings
- Beide Handgelenke im Jump nach vorn kreisen
- Füße zusammen
- "Ein Sprung, zwei Kreise – Double Under"
- Bauch fest anspannen

Ebene 2

- Versuche die Füße im Double Under leicht vor die Hüften zu schieben. Superschnelle kreisende Handgelenkbewegungen für zwei komplette Kreise in einem Jump. Je höher du springst, desto erfolgreicher wirst du im "Double Under" sein.

Ebene 3

- Es gibt zwei Level – Vertical Jump ohne Seil und "Double Under" mit Seil. Nachdem du das Seil eingeführt hast, schaue wie viel du selbst geben kannst. Lande sanft und ziehe dann die Knie und Arme in den Side Runs nach oben.

© Les Mills International Ltd 2021

03. RIPPED TO PIECES 5:20 Minuten

TECHNIK UND COACHING

SCHNELLE JABS ÜBERGANG IN JAB JAB HOOK-SEQUENZ

Ebene 1

- Front Stance
- Boxing Guard
- Jabs links, rechts und schnell links
- Knie gebeugt
- Drehe den Oberkörper im Schlag ein
- Nach dem Schlag, Faust zurück in Guard Position, lade so die Schultermuskulatur auf und erhöhe die Herzfrequenz
- Drehe den Rumpf und die Hüften. Blick vorn
- Kinn anziehen, Bauch fest

Ebene 2

BEACHTE: Füge die Hook-Sequenz hinzu

Jab links, Jab rechts, Hook links

Jab rechts, Jab links, Hook rechts

- Halte den Fluß, wenn du in in den Jabs aus dem Rhythmus kommst
- Füge im Hook mehr Intensität und Power hinzu
- Im Hook, Ferse lösen, auf dem Fußballen drehen, Hüften eindrehen

Ebene 3

- Das ist deine Zeit. Deine Chance ALLES nach oben zu bringen – Power & Geschwindigkeit. Du weißt alles, jetzt musst du nur noch MACHEN! Hast du es?

JAB JAB, JAB CROSS SLIP-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- Jab Jab, Jab Cross, Slip
- Wide Combat Stance
- Sei leichtfüßig im schnellen Jab
- Im Cross, hintere Ferse und Hüfte eindrehen
- Schlag zügig in die Boxing Guard Position zurückziehen
- Im Slip, Kopf und Schulter zur Seite

Ebene 2

- Dieser Slip ist eine kleine Bewegung – genug, um sich vom Schlag wegzubewegen
- Reset Boxing Guard Position

TIPP: Ziehe den Cross schneller zurück, so dass du genug Zeit hast, den Slip korrekt zu zeigen

Ebene 3

- Baue die Intensität und die Power im Einklang des Songs auf – wenn der Song intensiver wird, werden es auch deine Bewegungen! Vergeude keine Zeit: Jede Wiederholung zählt, als sei jede deine letzte – ganzer Radius und maximale Leistung in jedem Moment

4X JUMP JABS VOR DANN RUN ZURÜCK

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- 4x Jump Jabs vor
- High Knees, Run zurück
- Im Jab nach vorn lehnen, halte den Boxing Guard oben, ziehe den Schlag schneller zurück und steigere so deine Herzfrequenz

Ebene 2

- Im Jump Jab kannst du den Jab mit einem Step, oder mit einem, Knee Lift und Step in den Jab oder Jump Jab ausführen, hebe beide Fersen an, lande weit und tief

OPTIONEN: Walk, Jumping Step oder Jump Jab

© Les Mills International Ltd 2021

04. COMBAT 2

TRACK-FOKUS
Das sind nun drei Tracks in Folge, bei denen Kraft und Geschwindigkeit aufeinanderprallen. Die Einfachheit der Kombis täuscht über die Intensität hinweg. Hier will man den Fuß gar nicht mehr vom Pedal nehmen, weil es sich soooooo gut anfühlt. Wir empfehlen dir dringend, die Setup-Phasen der Side Kick-Kombination zu nutzen. Danach ein Step Kick, um Luft zu holen und zu coachen. Der Side Kick ist schnell – wähle ein niedrigeres Ziel und konzentriere dich auf den Rückzug. Das hilft dir, dich aufzurichten und die nachfolgenden Knees auszuführen.

GEFÜHL
Als wärst du irgendwo in Kalkutta, während die Sonne untergeht und du ein Teil von "Fast and the Furious" bist. Einzige Anpassung:
Du konkurrierst mit Kicks anstatt mit Rädern.

MARTIAL ART
Tae Kwon Do

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro /*	2x8		**Front Stance**	16	
0:06	*(Drums building)*	6¼ x8	A	R Front Knee	2	25x
0:26		1x8		Reset	8	
0:29	*(Electric piano)*	4x8	B	L Side Kick nach L Pulse OTS	4 4	4x
0:42	*(Horns & big drum)*	4x8	B+A	L Side Kick nach L R Front Knee Pulse OTS	2 2 4	4x
0:56	*Instr / (Hollering Eastern melody)*	8x8	B+A[1]	L Side Kick nach L R Front Knee 3x	2 6	8x
1:24	*(Quiet)*	2x8		**L Combat Stance**	16	
1:29	*(Strings)*	4x8	C	Jump Kick Setup Step R, Front Kick L Shuffle zurück	 4 4	4x
1:42	*(Full-noise drums & strings)*	10x8	D	L Jump Kick Shuffle zurück	4 4	10x
2:14		½x8		**Front Stance**	4	
2:16	*Kolkata _*	8x8	B+A[1]	L Side Kick nach L R Front Knee 3x	2 6	8x
2:45				Wdh. von vorn auf der anderen Seite		

© Les Mills International Ltd 2021

04. KOLKATA 5:31 Minuten

GRUNDLAGEN
Dieser Track fordert die Core-Stabilität und das Gleichgewicht heraus, während die Teilnehmer lernen, sich mit Geschwindigkeit und Kontrolle zu bewegen. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der Gesäßmuskulatur, der Hüftabduktoren und Quadrizeps, die alle für die Beherrschung des Kicks erforderlich sind.

Der Track beginnt mit einer Repeat Knee-Sequenz, um die Herzfrequenz zu erhöhen und den Rhythmus zu üben.

In diesem Track ist die Kombination aus Triple Knee und Side Kick einfach herausragend. Die Körperposition ist ein wesentlicher Bestandteil der Ausrichtung des Side Kick, was wiederum zu einer besseren Technik und Kraft führt.

TECHNIK UND COACHING

TRIPLE KNEE 1X SIDE KICK-KOMBI

Ebene 1

- Front Stance
- Triple Right Knee
- Knee hoch, Arm nach unten hinter die Hüfte ziehen, erhöhe die Herzfrequenz, Momentum und nutze die seitliche Bauchmuskulatur
- Lande im Wide Stance
- Bauch fest, Brust stolz
- Für die Balance des Side Kicks (entgegengesetze Richtung), Fuß des Standbeins leicht nach außen drehen

Ebene 2

- Vom Kick weglehnen, kontrollierte Bewegung
- Bauch fester anspannen, Kraft und Kontrolle im Rumpf. Das verbessert wiederum die Balance, Stabilität und Power für jeden Kick
- Nutze eine Kickhöhe, die dich herausfordert und dir dennoch ermöglicht, technisch sauber zu arbeiten

Ebene 3

- Versuche einen Bounce in den Triple Knee zu bringen – das ist jetzt keine Spielzeit! Das ist Arbeitszeit – kleiner Bounce in den Side Kick, kicke dann so hart wie möglich

OPTION: Niedriger Kick

PHASE 1 JUMP KICK, STEP UND KICK, IN DEN JUMP KICK VOR UND SHUFFLE

ZURÜCK

Ebene 1

- Combat Stance
- Martial Arts Guard
- Step hinteren Fuß vor
- Front Kick mit dem führenden Bein
- Lande im Combat Stance
- Shuffle zurück
- Reset Martial Arts Guard

Ebene 2

- Steigere dich in den Jump Kick
- Step nach vorn, hinteres Knie anheben und für eine Sekunde Pause. Gewichtsverlagerung im Jump Kick und Switch
- Um die Energie hoch zu halten und für die Koordination, schwinge beide Arme nach oben
- Der Kick muss nicht hoch sein; denke stattdessen lang und tief
- Bauch fest anspannen, Kick zurückziehen
- Lande weit, Knie soft

Ebene 3

- Stelle dir vor, du versuchst einen neuen Maßstab für die Entfernung zu setzen. Zeichne eine Linie auf den Boden und kicke bis zu dieser Linie. Beim nächsten Mal versuchst du darüber hinaus zu kicken, und danach kickst du noch weiter darüber hinaus. Siehst du? Jetzt ist deine persönliche Bestleistung noch besser geworden.

OPTION: Ohne Jump im Kick

© Les Mills International Ltd 2021

05. POWER TRAINING 2

TRACK-FOKUS
Bei diesem Track 5 ist für jeden etwas dabei. Gib dir eine kämpferische Chance, halte die Musik kurz an und demonstriere die Variationen, die dieser Track bietet. Die Option "Standing Jab" ist nicht weniger intensiv als die Bodenarbeit, wenn du jeden Jab gezielt ausführst. Coache die Teilnehmer, die verschiedenen Optionen während des Tracks auszuprobieren, um ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Es gibt keine Verpflichtung, bei einer Option zu bleiben. Es ist ein schneller Track, also atme schnell durch, haha! Nein, im Ernst, es wird ein paar Classes dauern, bis du herausgefunden hast, wo du in diesem Track durchatmen und coachen kannst. Jeder Mensch ist anders. Die Single Uppercuts KÖNNTEN eine gute Möglichkeit sein.

GEFÜHL
Zum Beispiel besteht das Familienoberhaupt auf ein Familientraining und ist so fit wie noch nie. Die Intensität ist unfassbar hoch. Und nein, nicht alle können "gemeinsam springen". Also springe nur, wenn sie es sehen. Außerdem singt das Familienoberhaupt gerne lautstark Karaoke mit.

MARTIAL ART
MMA Conditioning

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro / (Drums)*	2x8		Beginne am Boden – stehende Option: wechselnder **Combat Stance** L, R, dann mit L, R Single Jabs	 16	
0:05	*(Vocal)*	8x8	A	Plank mit Side Toe Tap L, R	4	16x
0:30	*C / Cos everybody*	4x8	B	Tempo Pushups auf den Knien (für mehr Intensität, auf den Füßen)	2	16x
0:42	*V / We don't see*	8x8	A¹	Plank mit Side Toe Tap L, R und Shoulder Tap R, L	4	16x
1:08	*C / Famalay*	8x8	B¹	Max. Pushups auf den Knien (für mehr Intensität, auf den Füßen)	AM- RAP	AM- RAP
1:32	*Whoaaaa*	2x8		**L Combat Stance**	16	
1:38	*Come blast*	5½x8	C	L Uppercut	2	22x
1:54	*One time*	4x8	C¹	L Uppercut R Cross	1 1	 16x
2:06		½x8		**Front Stance**	4	
2:09	*C / Famalay*	4x8	D	Jacks	2	16x
2:20	*Cos everybody*	4x8	D¹	Jack 2x Tuck Jump (oder Drop Squat oder weitere Jacks)	4 4	 4x
2:32	*Haaaaa*	1x8		**R Combat Stance**	8	
2:34	*V / We see*	3x8	C	R Uppercut	2	12x
2:44	*Fall out...*	4x8	C¹	R Uppercut L Cross	1 1	 16x
2:56		½x8		**Front Stance**	4	
2:58	*C / Famalay*	8x8	D¹	Jack 2x Tuck Jump (oder Drop Squat oder weitere Jacks)	4 4	 8x
3:21	*Haaaaaa*	4x8		Übergang zum Boden Stehende Option: Squats, dann wechselnder **Combat Stance** L, R, mit L, R Single Jab	32	
3:30	*Instr / Ooooh _*	4x8	A¹	Plank mit Side Toe Tap L, R und Shoulder Tap R, L	4	8x
3:47	*C / Famalay*	8x8	B¹	Max. Pushups auf den Knien (für mehr Intensität, auf den Füßen)	AM- RAP	AM- RAP

© Les Mills International Ltd 2021

05. FAMALAY 4:14 Minuten

GRUNDLAGEN
Dieser MMA-inspirierte Zirkeltraining-Track enthält alle Trainingsprinzipien, die für den Aufbau einer großen physischen Fitness erforderlich sind. Kraft und muskuläre Kondition im Oberkörper werden durch die Kombination des integrierten Core-Trainings und high-volume Pushups aufgebaut, während die Power- und Speed-Punches zusammen mit den Tuck Jumps die kardiovaskuläre Fitness verbessern. Der Core- und Pushup-Abschnitt wird drei Mal wiederholt. Block 1 ist eine Einführungsrunde in die Core- und Pushup-Sequenz.

Block 2 ist ein erweiterter Satz, der einen kurzen Block mit Pushups mit maximaler Anstrengung enthält. Dabei kann es sich um einen kleinen Radius, Bottom Halves oder ganzen Radius handeln, solange die Technik nicht beeinträchtigt wird. Ziel ist es, in dieser kurzen Zeit ein Maximum an Wiederholungen zu erreichen.

Block 3 ist der gleiche wie Block 2. Denke daran, dass dies das Trackende ist und die Erschöpfung bereits eingesetzt hat. Coache die Optionen mit viel Motivation und Lob.

TECHNIK UND COACHING

PLANK WALKOUTS

Ebene 1
- Am Boden, Plank-Position
- Hände direkt unter den Schultern
- Hüfte und Schultern parallel zum Boden
- Bauch fest anspannen
- Linkes Bein zur Seite und zurück
- Rechtes Bein zur Seite und zurück

OPTION: Auf den Knien, halbes Tempo

Ebene 2
- Hände für die Stabilisierung der Schultern fest in den Boden drücken
- Walk nach außen, Bauch fest anspannen, spüre die Anspannung im Core noch intensiver

Ebene 3
- Spürst du jetzt jeden Teil deines Cores und deiner Schultern?

OPTION: Bleibe auf den Knien vs. auf den Zehen oder die stehende Alternative mit dem abwechselnden Combat Stance, Step vor und Jab-Sequenz

SINGLE WIDE PUSHUPS

Ebene 1
- Am Boden – Single Pushups
- Hände außerhalb der Schultern
- Brust tief
- Brust in einer Linie zu den Ellbogen
- Bauch fest anspannen
- Schultern und Hüften parallel zum Boden
- Hände in den Boden drücken und von unten nach oben drücken

Ebene 2
- Bewege dich mit der Brust- und Trizepsmuskulatur in den Pushup, aus dem isoliertem Core und den Schultern heraus. Spüre den Radius und aktiviere die Brustmuskulatur so stark wie möglich

Ebene 3
- Bist du bereit für eine Herausforderung? Kannst du eine großartige Technik beibehalten und hoch auf die Zehen kommen? Wenn ja, wie viele Wiederholungen strebst du an? Persönliche Herausforderung angenommen?

OPTIONEN: Pushups auf den Knien oder stehende Singles/kleiner Radius oder Bottom Half Squats

DOUBLE UPPERCUT IN SINGLE UPPERCUT UND CROSS-KOMBI

Ebene 1
- Combat Stance
- Boxing Guard
- Double Left Uppercut
- Ohne Setup – gehe direkt mit Power hinein
- Entgegengesetzter Arm in Guard Position
- In den Schlag hineindrehen

Ebene 2
Nach all den Pushups fühen sich die Arme schwer an. Das ist deine persönliche Herausforderung – schlage weiterhin mit Power.
- Füge den Single Cross hinzu
- Single Uppercut
- Single Cross
- Fokus: Geschwindigkeit vs. Power. Speed kreiert Power, sinke tief in den Stand hinein
- Bauch fest anspannen, Kinn anziehen
- Im Cross, hintere Ferse lösen, bewege dich zügig

Ebene 3
- Schnell, bleibe im Beat, spüre die Wärme... Du hast es; das ist kein Spaziergang

© Les Mills International Ltd 2021

05. FAMALAY 4:14 Minuten
TECHNIK UND COACHING

JACKS UND TUCK JUM-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- Jumping Jack 2x
- Tuck Jump x1
- Lande in jedem Jack auf beiden Füßen, Knie soft, Boxing Guard oben
- Hebe beide Füße im Tuck Jump an und lande sanft
- Knie zu den Hüften oder höher ziehen
- Lande sanft, Knie gebeugt
- Bauch fest anspannen

Ebene 2

- Das ist eine pure Fitness-Herausforderung; es gibt nur acht Wiederholungen, gib alles

OPTION: Jack 2x, Squat x1 anstatt Tuck Jumps

© Les Mills International Ltd 2021

06. COMBAT 3

TRACK-FOKUS
Gott sei Dank findet dieser Track die Handbremse, und das gerade noch rechtzeitig, denn inzwischen sind alle "slammed". Es fühlt sich gut an, die Dinge zu verlangsamen und sich auf den Radius der Lunges und Esquivas zu konzentrieren. Am Anfang fühlt es sich abrupt an, aber am Trackende fühlt es sich richtig an, auch wenn man das Gefühl in den Beinen von all dem tiefen Beintraining verloren hat. Capoeira ist spielerisch, und das gilt auch für den Song. Wenn alle die Kombis kennen, nutze das Element des Spiels, um mit deinen Teilnehmern zu spielen und Spaß zu haben. Wenn nicht alle Coaching-Ebenen in das erste Set der Esquivas passen, gibt es noch viele weitere. Verteile dein Coaching auf alle vier Sets.

GEFÜHL
Erhole dich für eine heiße Minute. Nein, Spaß! Etwas übertrieben und dramatisch mit einer Portion Sarkasmus. Mache den "Mahi in the Waewae" und habe Spaß.

MARTIAL ART
Capoeira

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro / (Electric Piano)*	2x8		**L Combat Stance**	16	
0:05	*V / I get up*	8x8	A	Step R nach vorn	2	
				L Front Kick	2	
				Step L zurück	2	
				Lunge R nach hinten	2	8x
0:34	*C / So put your*	8x8	B	R Fuß Backward Esquiva	2	
				L Fuß vorn, Lunge 3x	6	8x
1:01	*V / Feel like I'm*	8x8	A	Step R nach vorn	2	
				L Front Kick	2	
				Step L zurück	2	
				Lunge R nach hinten	2	8x
1:28	*C / So put your*	8x8	B	R Fuß Backward Esquiva	2	
				L Fuß vorn, Lunge 3x	6	8x
1:56	*Br / Bang*	4x8	C	Squat Pulse-Kombi		
				Tief	1	
				Tief	1	
				Hoch	1	
				Tief	1	8x
2:09	*QC / So put your*	3x8	A+B	Capoeira-Kombi – Level 1: Vorbereitung		
				Step R nach vorn	1	
				L Front Kick	1	
				Step L zurück	1	
				Lunge R zurück	1	
				R Fuß Backward Esquiva	2	
				L Fuß vorn, Lunge 3x	6	2x
2:23	*C / So put your best*	6x8	A+B	Capoeira-Kombi – Level 2: mehr Intensität		
				Step R nach vorn		
				L Front Kick	1	
				Step L zurück	1	
				Lunge R zurück	1	
				R Fuß Backward Esquiva	1	
				L Fuß vorn, Lunge 3x	2	
					6	4x
2:57		8x8		Wiederholung auf der anderen Seite		

© Les Mills International Ltd 2021

06. BANG! 5:45 Minuten

GRUNDLAGEN
Die Kombination einer super langsamen Choreografie mit der auf Rhythmus basierenden Kampfkunst Capoeira hat dazu geführt, dass dieser Track ein erstaunliches, technisch fokussiertes Training mit VOLLEM Radius und VOLLER Tiefe ist.

Das langsame Tempo ermöglicht es den Teilnehmern, jede Bewegung mit Kontrolle und Balance auszuführen und erfolgreicher zu sein.

Während du dich durch die Moves bewegst, coache sowohl das Gefühl für die Bewegung als auch ihre Vorteile. Sobald die Bewegungen kombiniert werden, genieße den Fluss und die Freiheit des Stils, die mit einem Teil Kampf, Spiel und Tanz einhergehen, die diese brasilianische Kunst mit sich bringt.

TECHNIK UND COACHING

FRONT KICK UND LUNGE-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Lockere Capoeira-Arme
- Step rechts nach vorn
- Front Kick linkes Bein
- Step weit zurück in die Lunge-Position
- Brust aufrecht, Hüften parallel, vorderes Knie nach außen, Bauch fest anspannen
- Oberkörper nach hinten lehnen, Bauch im Front Kick fest anspannen
- Hinteres Knie im Lunge Richtung Boden, vorderer Oberschenkel ist somit parallel zum Boden

Ebene 2

- Hebe im Front Kick das Knie auf Hüfthöhe oder höher an. Übertreibe die nach vorn schiebende Bewegung des Kicks. Stelle dir vor, du würdest den Front Kick im Schwimmbad ausführen – lasse dir Zeit und bewege dich mehr mit Balance und Kontrolle als mit Kraft und Geschwindigkeit.
- Wenn du in den Lunge sinkst, beginne den führenden Arm allmählich über der Oberschenkelmuskulatur hinaus nach unten zu führen. Dies unterstützt mehr Tiefe/Radius und fordert die Rumpfkontrolle, die Gesäß- und Beinmuskulatur im vorderen Bein.

Ebene 3

- Aktiviere die Beinmuskulatur mehr, indem du tiefer sinkst. Größerer Schritt im Lunge nach hinten und für den Front Kick nach vorn mit Balance und Skills… Wow, wie fühlt es sich an?

BACKWARD ESQUIVA UND PULSE LUNGE COMBO

Ebene 1

- Combat Stance
- Lockere Capoeira-Arme
- Im Backward Esquiva nach hinten lehnen
- Vorderes Knie gebeugt
- Aus den Hüften heraus, Brust aufrecht, Bauch fest anspannen
- Führenden Fuß anziehen, Ferse am Boden, Zehen zeigen nach oben
- Rechten Arm zum Boden ziehen, sanfter Half Ginga Guard mit dem vorderen Arm
- Zurück in die Lunge-Position, 3x Pulse Lunges. Optionen: Top-Half Pulses, Partial-Range Pulses oder Bottom-Half Pulses
- Nochmals, Brust aufrecht, Bauch fest anspannen, Hüften frontal nach vorn
- 90/90 in den Beinen

Ebene 2

- Der Esquiva ist eine Ausweichbewegung. Wir möchten verhindern, getroffen zu werden – bewege dich nach hinten und sinke nach unten. Das macht es zu einem fantastischen Verteidigungsmove

Ebene 3

Wie stark kannst du die Gesäß- und Beinmuskulatur im hinteren Bein belasten? Kannst du die maximale Kraft der Gesäßmuskulatur spüren, besonders wenn du dich von unten nach oben drückst?

OPTION: Wähle den Radius und die Tiefe des Lunges, die zu dir passt

© Les Mills International Ltd 2021

06. BANG! 5:45 Minuten

TECHNIK UND COACHING

SQUAT-KOMBI
(BEREITS IN TRACK 1B KENNENGELERNT)

Ebene 1

- Füße außerhalb der Schultern
- Zehen leicht nach außen
- Zurück und tief in den Squat setzen
- Brust aufrecht, Bauch fest anspannen
- Rhytmus: tief, tief, hoch; kompletter Stand
- Arme im tiefen Squat kreuzen, Brust öffnen
- Im Stand: Arme weit nach unten werfen
- Schulterblätter zusammenziehen, Po anspannen, Hüfte leicht vorschieben

Ebene 2

- Dies ist ein vertikaler Hüftschwung. Hier wird die Gesäßmuskulatur mehr beansprucht und dadurch mehr Kraft entwickelt. Dies überträgt sich auf die Kicks, Jumps, Squats und mehr

Ebene 3

- Wer hätte gedacht, dass sich eine Squat-Kombi gerade jetzt so gut anfühlen würde? Nutze diese Zeit, um dich auf das große Finale vorzubereiten

OPTION: Ohne Abheben

© Les Mills International Ltd 2021

07. MUAY THAI

TRACK-FOKUS
Dieser Muay Thai-Track besteht aus kurzen Stößen mit hoher Intensität. Also, lasse die Class und gehe wirklich zu deinem Level 3 und halte durch. Die Intensität wird durch zwei brillante Pausen mit langsamerem Tempo unterbrochen, in denen du die Running Knees und den Jab Cross trainieren kannst. Du musst jede Kombi mit mindestens Level 2 erreichen, damit die Teilnehmer die langsameren Aufbau-Kombis als Erholung anerkennen.

GEFÜHL
Als ob du in einem Computerspiel aus den 1990er Jahren feststeckst und den Endgegner erreicht hättest. Der Spieleentwickler wusste, dass du auf positive Unterstützung ansprechen würdest, und hat deshalb das Wort "better" an den besten Stellen platziert, um dir beim Durchhalten zu helfen.

MARTIAL ART
Muay Thai

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro /*	2x8		**L Combat Stance**	16	
0:07	*Instr / (Stabbing synths)*	8x8	A	L Jab, R Cross, L Jab R Rear Knee 2x	4 4	 8x
0:32	*(Slow synths)*	2x8	B	Running Knees L, R – langsam	4	4x
0:40	*(Faster synths)*	2x8	B[1]	Running Knees L, R – Medium	4	4x
0:46	*Better _*	4x8	B[2]	Running Knees L, R – komplette Speed	4	8x
0:58	*Aye I know _*	8x8	A	**L Combat Stance** L Jab, R Cross, L Jab R Rear Knee 2x	 4 4	 8x
1:21	*(Slow beats & synths)*	2x8	C	**L Combat Stance** L Jab, R Cross AUF DEN BEAT – zu Beginn langsam, steigere allmählich die Geschwindigkeit		16x
1:38	*(Fast beats & synths)*	4x8	C[1]	L Jab, R Cross – komplette Speed	2	16x
1:49	*Better _*	4x8	B[2]	Running Knees L, R – komplette Speed	4	8x
2:00	*Really great _*	4x8	B[3]	Running Knees L, R – steigere Speed	4	8x
2:18				Wdh. von vorn, andere Seite		

© Les Mills International Ltd 2021

07. BONZAI CHANNEL ONE 4:26 Minuten

GRUNDLAGEN
Dieser Muay Thai-Track wurde entwickelt, um die gemischten Tempo- und Timing-Bewegungen, die das Thema dieser BODYCOMBAT-Release sind, zu verstärken. Er hat einen hochgradigen HIIT-ähnlichen Trainingseffekt.

Mache dich darauf gefasst, die maximale Geschwindigkeit zu erreichen und dann plötzlich auf die Bremse zu treten und das Tempo zu drosseln, um dann wieder auf maximale Geschwindigkeit und Leistung zu kommen. Dies wird dein Training für allgemeine Fitness und explosive Kraft revolutionieren.

Dieser Track ist einfach – keine komplexe Choreografie: Dadurch können sich deine Teilnehmer in diesem sehr kurzen Track voll und ganz entfesseln. Das Coaching ist hauptsächlich motivierend und technisch.

TECHNIK UND COACHING

JAB CROSS JAB,
DOUBLE REAR KNEE-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing oder Muay Thai Guard
- Jab Cross Jab, 2x Rear Knees
- Rotiere den Oberkörper im Schlag
- Guard oben, Kinn eingezogen; etwas in den Stand hineinsinken, um Power zu generieren
- Hintere Ferse im Cross lösen und Bauch fest anspannen
- Rear Knees 2x
- Knie höher als die Hüfte anheben, lehne dich leicht zurück und spanne erneut die Bauchmuskeln an, um den unteren Rücken zu stützen

Ebene 2

- Diese Kombi beginnt schnell nach dem Intro. Führe mindestens drei Wiederholungen durch, um diese Kombination aufzubauen, und beginne dann, die Intensität schnell zu steigern, indem du die Höhe der Knees steigerst.

LANGSAM RUNNING KNEES HINEIN IN DIE SCHNELLEN KNEES

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing oder Muay Thai Guard
- Knees im Wechsel
- Beginne langsam im Beat der Musik
- Betone die Höhe der Knees und die Power
- Hüfte parallel
- Brust stolz
- Arme hinter die Hüften zurückziehen, Knie hochziehen
- Während die Knie höherziehen, schnellerer Fußwechsel, sei leichtfüßig

Ebene 2

- Sinke in jedem Schlag in den Stand hinein und atme aus. Das bringt mehr Verbindung in den Bewegungsfluss und ermöglicht eine bessere Kontrolle. Hier geht es um Fitness und die Aufrechterhaltung der Energie auf hohem Niveau

OPTION: Ohne Bounce, reduziere den Impact

JAB CROSS, LANGSAM ZU SCHNELL

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing/Muay Thai Guard
- Jab und Cross langsam
- Rotiere den Oberkörper im Schlag
- Sinke in den Stand hinein, Bauch fest anspannen. In der Bewegung geht es um Geschwindigkeit
- Wenn das Tempo des Songs schneller wird, besteht die Herausforderung darin, den Jab und en Cross an das schnellere Tempo anzupassen

Ebene 2

- Spielen wir etwas – wer ist dabei?

Wenn der Song schneller wird, besteht die Herausforderung darin, jeden einzelnen Beat zu treffen. Der Song wird immer schneller und wenn du denkst, dass er die maximale Geschwindigkeit erreicht hat, kannst du dich noch schneller bewegen (5 %).

Ebene 3

- Greife hier tief in die Trickkiste - dies ist eine große Kombination, die Technik und Fitness gleichzeitig auf die Probe stellt

© Les Mills International Ltd 2021

08. POWER TRAINING 3

TRACK-FOKUS
Der atemberaubende Track 8 zum Abschluss eines massiven Workouts ist die einzige Möglichkeit, diese Release abzurunden. Die Side Travel-Kombi kommt genau dann, wenn du wieder zu Atem kommen musst. Nein, Spaß beiseite... du musst mehr coachen, denn die Teilnehmer schauen dir nicht zu, also halte deinen Atem bereit und führe dann nach Bedarf. Gib ihnen eine gutes Pre-Cue für die letzte Wiederholung, damit sie wissen, dass sie in den Combat Stance gehen müssen. Wir haben es als nützlich empfunden, den Cue anfangs ein paar Mal zu sagen, damit die Teilnehmer zuhören und verstehen können, was gesagt wurde. Nutze die Runs OTS, um die Erwartungshaltung zu steigern und die Teilnehmer zu ermutigen, die Messlatte hoch zu legen und sie zu erfüllen.

GEFÜHL
Der "Sweet Spot" – eine Kombination aus Selbstliebe und Soul-Workout, um sich selbst zu stärken und zu entfesseln

MARTIAL ART
Boxen

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro / Cos there's no deeper love*	8x8	A	**Front Stance** L Schulter-Stretch R Schulter-Stretch	 16 16	 2x
0:22	*(Drum 'n' Bass old school)*	8x8	B	Run OTS L, R	2	32x
0:44	*Love, Love*	4x8	C	L, R Uppercut	4	8x
0:55	*C drop / Deeper love _*	8x8	C[1]	L, R Jab 2x L, R Uppercut	4 4	 8x
1:18	*Instr / (Electric piano)*	8x8	D	Jab L, R	2	32x
1:43	*I can't be*	8x8	B	Run OTS	2	32x
2:04	*Deeper love*	8x8	E	**Front Stance** L Jab zur L Seite 4x Run B	 8 8	 4x
2:27	*Love, love*	8x8	F	**L Combat Stance** L, R Jab Cross 2x L, R Uppercut	 4 4	 8x
2:48	*Love, love*	4x8	F[1]	L, R Jab Cross 2x L Uppercut R Cross	4 2 2	 4x
2:59	*Deeper love*	8x8	F[2]	L, R Jab Cross 2x L Uppercut R Superman Punch	4 2 2	 8x
3:22	*(Electric piano)*	8x8	E	**Front Stance** L Jab zur L Seite 4x Run zurück	 8 8	 4x
3:44	*(Drum 'n' Bass modern)*	8x8	D	**Front Stance** L, R Jab	 2	 32x
4:09	*I can't be*	8x8	B	Run OTS	2	32x
4:30	*Deeper love*	8x8	E	**Front Stance** R Jab zur R Seite 4x Run zurück	 8 8	 4x

© Les Mills International Ltd 2021

08. POWER TRAINING 3

	MUSIK			ÜBUNG	CTS	WDH
4:53	*Love, love*	8x8	F	**R Combat Stance**		
				R, L Jab Cross 2x	4	
				R, L Uppercut	4	8x
5:15	*Love, love*	4x8	F[1]	R, L Jab Cross 2x	4	
				R Uppercut	2	
				L Cross	2	4x
5:26	*Deeper love*	8x8	F[2]	R, L Jab Cross 2x	4	
				R Uppercut	2	
				L Superman Punch	2	8x
5:48	*(Electric piano)*	8x8	E	**Front Stance**		
				R Jab zur R Seite 4x	8	
				Run B	8	4x
6:10	*(Drum 'n' Bass modern)*	8x8	D	**Front Stance**		
				R, L Jab	2	32x

© Les Mills International Ltd 2021

08. DEEPER LOVE (STONEBANK REMIX) 6:36 Minuten

GRUNDLAGEN
Track 8 – Boxen – ist ein Ausdauer-Training mit hohem Volumen und hoher Energie.

Dieser Track wurde entwickelt, um das Element der Kombination von Power-Schlägen und hoher Motivation zusammen mit einem fortgesetzten Test des Ausdauertrainings zum Leben zu erwecken. Er verwendet seitliche Power Jump Jabs, Superman Punches und Power-Kombis.

BEACHTE: Dieser Track hat es in sich, nicht nur wegen des hohen Volumens, sondern auch, weil es eine große Herausforderung ist, den Muay Thai Track zu beenden und direkt in diesen Track überzugehen. Du solltest wissen, wann du dich etwas zurückhalten und wann du "aufs Ganze gehen" kannst, damit du ein großes Finale kreieren kannst.

Bei diesem Training steht das Engagement im Vordergrund, und wenn du konsequent bei deinem Engagement bleibst, dann werden sich auch die Ergebnisse einstellen.

TECHNIK UND COACHING

JAB 4X POWER UPPERCUT 2X

Ebene 1

- Front Stance
- Boxing Guard
- Schnelle Jabs 4x
- 2x Power Uppercuts
- Links und rechts
- Oberkörper rotieren; schnelle Jabs
- Weiter Stand, Knie gebeugt, Bauch fest anspannen
- Pomuskulatur als Unterstützung der Hüfte und Core fest anspannen
- Schultern in den Power Uppercuts eindrehen

Ebene 2

- Bewege dich schnell, bleibe leicht und reagiere zügig; der Fokus liegt darauf, von den schnellen Jabs in langsamere, aber schwere, kraftvolle Uppercuts überzugehen

Ebene 3

- Verbinde dich mit dem Track. Das ist jetzt wirklich der Fokus - Engagement. Wenn du dich engagierst, werden die Ergebnisse erreicht

LATERAL JUMP JABS 4X

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- Blick zur Seite
- Jump Jab 4x
- High Knee Run zurück
- Bauch fest anspannen
- Mit jedem Step oder Jump in den Jab nach vorn lehnen

Ebene 2

- Hier gibt es keine Aufbauphase: Schaue hin und bewege dich; wir alle wissen, wie man einen Jab absolviert und wie man ihn mit Kraft und Kontrolle ausführt. Diese vier Jump Jabs lassen die Herzfrequenz steigen

OPTION: Step Jab vs. Jump Jab

JAB CROSS, JAB CROSS, UPPERCUT, CROSS-KOMBI

Ebene 1

- Combat Stance
- Boxing Guard
- Jab Cross Jab Cross
- Uppercut Cross
- Das ist eine kurze Kombi, die in den Superman Punch führt
- Performe Jab Cross 4x
- Uppercut Cross
- Jab Cross 4x – aufrechter Stand, Brust stolz
- Kinn angezogen, rotiere mit Geschwindigkeit
- Sinke in der Uppercut und Cross-Sequenz in den Stand hinein und generiere Power

Ebene 2

- Superman Punch
- Superman Punch anstatt Cross
- Mehr Gewicht auf dem vorderen Fuß
- Hinteres Bein anheben
- Im Cross, hintere Schulter und Hüfte nach vorn schieben, kleiner Hop während des Schlags
- Dieser Schlag ist entwickelt worden, um Distanz vs. Höhe zu generieren
- Gewicht im Schlag nach vorn bringen
- Lande sanft

OPTION: Ohne Jump

© Les Mills International Ltd 2021

09. CONDITIONING

TRACK-FOKUS

Ein eingängiger, kurzer Bauch-Track, der ein rechtzeitiges Coaching und die Kenntnis des Songs erfordert, damit man weiß, wann die Übergänge kommen. Das langsame Tempo ermöglicht einen guten Bolt. Nicht jeder wird das wollen. Biete daher Alternativen an, um die Intensität zu verringern. Es wird deine Bauchmuskulatur "erschlagen".

GEFÜHL

Frech und voller Selbstvertrauen. So wie du dich fühlst, wenn der Schiedsrichter am Ende des Kampfes deine Hand hebt und du gewonnen hast.

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*	*WDH*
0:00	*Intro / Who ohhh*	4x8		Starte am Boden, auf den Rücken legen	32	
0:14	*V / Watch me move*	4x8	A	2/2 Modified Iron Cross C-Crunch	8	4x
0:29	*PC / I'mma strut*	4x8	A^1	Triple Pulse Pike Crunch	8	4x
0:44	*C / I'm gonna run*	8x8	A^2	Triple Pulse Extended Pike Crunch	8	8x
1:14	*V / I'm the boss*	2x8		Übergang in die Plank-Position	16	
1:21	*Hold my head*	6x8	B	**Bolt-Kombi aus der Plank-Position – langsam** L Cross Climber – langsam R Cross Climber – langsam Bolt – langsam	4 4 8	3x
1:43	*C / I'm gonna run*	12x8	B^1	**Bolt Tempo-Kombi** L, R Cross Climber 2x Bolt	4 4	12x
2:28	*I'm gonna run*	2x8		Übergang auf den Rücken	16	
2:34	*I'm gonna stand up*	6x8	A^2	Triple Pulse Extended Pike Crunch	8	6x

© Les Mills International Ltd 2021

09. STRUT 3:01 Minuten

GRUNDLAGEN
Dieser Core Conditioning-Track macht genau das! Er trainiert unsere Corekraft und Ausdauer und fordert unsere Stabilität heraus. Der modifizierte Iron Cross wurde entwickelt, um die Rumpfkraft herauszufordern und nach einem intensiven Training aufrechtzuerhalten. Um dir einen effektiven Core-Finisher zu bieten, umfasst dieser Track sowohl Crunches, Oblique Twists als auch Bolt Planks.

TECHNIK UND COACHING

2/2 MODIFIED IRON CROSS C-CRUNCH-KOMBI

Ebene 1

- Auf den Rücken legen
- Füße am Boden, dicht am Po
- Kinn anziehen
- Arme weit zur Seite
- Brustkorb nach unten zum Becken schieben
- Obere Bauchmuskulatur arbeitet
- Schultern anheben
- Knie anheben, in einer Linie über den Hüften, Schienbein parallel
- Arme in einer Linie zu den Schultern anheben
- Handflächen zeigen zueinander

Ebene 2

- Führe die Bewegung kontrolliert aus; obere Bauchmuskulatur beim Anheben anspannen und zusammenziehen. Hände in einer Linie zu den Schultern. Halte beim Absenken die Kontrolle.

Ebene 3

- Arbeite tief in die Coremuskulatur hinein. Als ob jemand auf deinem Bauch stehen würde – du spürst keinen Schmerz!

TRIPLE PIKE CRUNCH IN DEN EXTENDED CRUNCH

Ebene 1

- Auf den Rücken legen
- Füße in der Luft
- Fingerspitzen zu den Füßen ziehen
- Schultern vom Boden anheben
- Schultern zum Boden senken, Fingerspitzen an den Schläfen
- Beine senken, Schienbeine parallel
- Unteren Rücken Richtung Boden drücken

Ebene 2

- BEACHTE: Während du dich im Extended Crunch weiterentwickelst, strecke beide Beine 45°
- Arme gestreckt in einer Linie hinter der Stirn, Kinn anziehen
- Diese Kombi hat Speed – schwinge die Arme jedes Mal zu den Sprunggelenken, Kinn anziehen
- Bauch fest anspannen, besonders wenn die Beine nach unten sinken

Ebene 3

- Kannst du hoch kommen und dann noch etwas höher?

OPTION: Knie beugen vs. Extended Crunch

© Les Mills International Ltd 2021

09. STRUT 3:01 Minuten

TECHNIK UND COACHING

CLIMBER UND BOLT PLANK-KOMBI

Ebene 1

- Aus der Plank-Position,
  Hände direkt unter den Schultern
- Hüfte und Schultern parallel zum Boden
- Bauch fest anspannen
- Langer, flacher Rücken
- Langsamer Cross over Climber L
- Langsamer Cross over Climber R
- Hüften zu den Fersen nach hinten schieben –
  Pre-Loading für den Bolt
- Hüften vorschieben und Bauchmuskulatur noch
  mehr anspannen, explodiere zurück in die
  Plank-Position

Ebene 2

- BEACHTE: Wenn das Tempo schneller wird
  kannst du dich in den Crossover Climbers 4x in
  der doppelten Geschwindigkeit bewegen
- Drücke beide Handflächen für die
  Stabilisierung des Oberkörpers in den Boden.
  Knie heranziehen und zum entgegengesetzten
  Handgelenk ziehen. Trainere die schräge
  Bauchmuskulatur effektiver.
- Wenn du im Bolt die Hüften nach vorne
  schiebst, um den Körper zurück in die Plank-
  Position zu bringen, versuche die Handbremse
  anzuziehen, dass der Brustkorb stehen bleibt
  und perfekt zwischen den Daumen sitzt - das
  wird die Rumpfmuskulatur anregen.

OPTION: Halbes Tempo und Knie in der
gesamten Kombi am Boden

© Les Mills International Ltd 2021

10. COOLDOWN

TRACK-FOKUS
Die Stretches am Boden sind kurz. Nutze somit einfache Cues und erlaube zwischen jedem Set zu atmen. Plane die Cues, so dass sie klar sind und nicht zu "chatty". Sobald du auf den Knien bist, gibt es mehr Zeit, sich mit den Teilnehmern zu unterhalten und sie zu loben.

GEFÜHL
Sonntagmorgen, entspannt und friedlich

	MUSIK			*ÜBUNG*	*CTS*
0:00	*Intro /*	2x8		Auf den Rücken legen, atmen und sich erholen	16
0:12	*V / Your land in the*	2x8	A	Unterer Rücken-Stretch L Vorderes Knie anziehen und nach hinten fallen lassen	16
0:24	*The line is*	2x8	B	Gluteus-Stretch L Sprunggelenk über Knie, auf den Rücken zurückdrehen Arme durch das Fenster ziehen	16
0:36	*It's only natural*	2x8	C	Hamstring-Stretch L Beide Beine strecken Greife die Wade oder den Hamstring für den Hamstring-Stretch des vorderen Beins	16
0:48	*It's your smile*	2x8	A	Unterer Rücken-Stretch R Hinteres Knie beugen und auf die andere Seite ablegen	16
1:00	*It's more than it was*	2x8	B	Gluteus-Stretch R Sprunggelenk über Knie, auf den Rücken zurückdrehen Arme durch das Fenster ziehen	16
1:11	*It's only natural*	2x8	C	Hamstring-Stretch R Beide Beine strecken Greife die Wade oder den Hamstring für den Hamstring-Stretch des vorderen Beins	16
1:23	*It's only natural*	2x8		Übergang auf die Knie Beide Knie greifen und aufrollen	16
1:35	*(Guitar solo)*	2x8	D	Hüftbeuger-Stretch R Step L Fuß vor in den R Hüftbeuger-Stretch Beide Hände am Boden	16
1:47		2x8	D[1]	Lösen und Twist des Rückens Brust zum vordere Knie drehen R Hand am Boden, L Hand hoch zur Decke ziehen	16
1:59	*I won't find another*	2x8	D	Hüftbeuger-Stretch L Step R Fuß vor in den L Hüftbeuger-Stretch Beide Hände am Boden	16
2:10	*Oh I know I know*	2x8	D[1]	Release und Twist des Rückens Brust zum vorderes Knie drehen L Hand am Boden, R Hand hoch zur Decke ziehen	16
2:22	*Never go wrong*	1x8		Übergang in den Stand	8
2:28		1x8	E	Quadrizeps-Stretch L	8
2:34		1x8	E[1]	Side-Stretch Step L Fuß hinter, L Arm gebeugt O/H ziehen	8
2:45		1x8	E	Quadrizeps-Stretch R	8
2:53		1x8	E[1]	Side Stretch Step R Fuß hinter, R Arm gebeugt O/H ziehen	8
3:03		2x8	F	Schulter-Stretch L	16
3:16		2x8	F	Schulter-Stretch R	16

© Les Mills International Ltd 2021

10. NATURAL 3:39 Minuten

GRUNDLAGEN
Dies ist ein schönes, entspannendes Cooldown mit kurzen, sanften Übergängen zwischen den Dehnungen. Lasse diesen bedeutungsvollen Song dein Herz erfüllen und ein großartiges Workout beenden. Bewege dich während des Hüftbeuger-Stretches, um die bequemste Position zu finden, bevor du den Brustkorb und die Schultern zur Decke öffnest. So kannst du noch tiefer hineinsinken und die Vorteile der Dehnungen spüren.

TECHNIK UND COACHING

LIEGENDER UNTERER RÜCKEN-STRETCH

Ebene 1

- Auf den Rücken legen
- Vorderes Knie zur Hüfte ziehen
- Nach hinten fallen lassen, vorderen Arm weiterhin lang nach vorn ausstrecken, Schultern bleiben am Boden

Ebene 2

- Bewege dich kontrolliert, lasse die Knie mehr zum Boden sinken

LIEGENDER GLUTEUS-STRETCH

Ebene 1

- Sprunggelenk über dem entgegengesetzten Knie
- Beide Beine Richtung Bauch ziehen
- Oberes linkes Knie bleibt gebeugt, Schienbein so weit geöffnet, dass ein guter Stretch im Po spürbar ist

Ebene 2

- Hände greifen durch das Fenster, ziehe die Beine näher heran, Kopf und Schultern entspannt am Boden ablegen

LIEGENDER HAMSTRING-STRETCH

Ebene 1

- Auf den Rücken legen
- Vorderes Bein anheben und zur Decke strecken
- Halten, Wade oder Oberschenkel
- Atme, Bein mehr zur Brust ziehen, Dehnung intensivieren
- Hüften bleiben tief

OPTION: Bein am Boden ausstrecken

KNIEENDER HÜFTBEUGER- UND TWIST-STRETCH

Ebene 1

- Knieender Hüftbeuger-Stretch
- Leichter Druck auf die Gesäßmuskulatur, um das Loslassen zu erleichtern
- Hinteren Fuß lösen
- Brust stolz
- Vorderen Fuß leicht nach außen drehen
- Beide Hände in der Innenseite des Knies am Boden platzieren, Brust weiter nach unten senken
- In den tiefen Stretch hineinsinken; bewege die Hüften für etwas mehr Dehnung leicht von der einen zur anderen Seite
- Mehr Gewicht auf die rechte Hand verlagern
- Gewicht zur Seite verlagern
- Drehe und öffne die linke Seite des Brustkorbs und der Schulter, und strecke den linken Arm zur Decke

OPTIONEN: Ohne Twist; bleibe am Boden

© Les Mills International Ltd 2021

GLOSSAR

COMBAT STANCE

STANCE

- Führendes Bein ist vorn
- Füße außerhalb der Schultern
- Vorderer Fuß zeigt zum Gegner, hinterer Fuß 45°-Winkel
- Brust und Hüfte parallel, sie zeigen mehr nach vorn als zur Seite
- Körpergewicht mittig, leicht nach vorn neigen, Bauch fest
- Knie soft

VARIATION 1:

- Boxen – hintere Ferse vom Boden anheben, 70% des Körpergewichts auf dem vorderen Bein, 30% auf dem hinteren

VARIATION 2:

- Tae Kwon Do – etwas weiterer Stand, Knie gebeugt, auf den Fußballen (permanent in Bewegung)

VARIATION 3:

- Karate – weiterer Stand, Knie mehr gebeugt, tiefer setzen, Kontakt zum Boden

COACHING

Ebene 1

- Combat Stance
- Rechter Fuß vorn
- **Knie gebeugt**



FRONT STANCE

STANCE

- Körper ist parallel nach vorn ausgerichtet
- Füße außerhalb der Schultern, Zehen zeigen nach vorn
- Knie leicht gebeugt in einer Linie zu den Zehen, Bauch fest
- Brust aufrecht
- Gewicht mittig

COACHING

Ebene 1

- Front Stance
- Körper zeigt nach vorn, Füße weit, Knie gebeugt
- Für die Stabilität, Füße außerhalb der Schultern



© Les Mills International Ltd 2021

GLOSSAR

BOXING-GUARD

STANCE

- Entweder Combat oder Front Stance
- Hintere Ferse vom Boden anheben (Boxen 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 2021

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
- Bauch fest



CROSS

VORBEREITUNG

- Rotiere 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, Torso, 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
- Bauch fest



© Les Mills International Ltd 2021

GLOSSAR

HOOK

GUARD

- 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
- Die andere Hand bleibt in der Deckung

COACHING

Ebene 1

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



UPPER-CUT

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
- Bauch fest



© Les Mills International Ltd 2021

GLOSSAR

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
- Bauch 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; hinteren Fuß 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 bleibt 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; Bauch fest anspannen, um den unteren Rücken zu schützen



© Les Mills International Ltd 2021

GLOSSAR

ROUNDHOUSE KICK

VORBEREITUNG

- Hinteren Fuß unterhalb des Körpers umsetzen, Ferse zeigt (¾) zum Gegener
- Standbein leicht gebeugt
- Bauch fest 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
- 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
- Bauch fest

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 2021

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)
- Bauch anspannen, Pomuskeln benutzen
- 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 bleibt oben
- Trefferzone: Fußaußenkante

COACHING

Ebene 1

- Side Kick
- Bauch fest
- 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

KICK

- Zielzone: Bauch
- Trefferzone: Fußballen

COACHING

Ebene 1

- Schultern nach hinten ziehen, Bauch superfest
- Softe Landung, Knie leicht gebeugt
- Der Jump Kick ist lang und tief



© Les Mills International Ltd 2021

GLOSSAR

DESCENDING ELLBOGEN

VORBEREITUNG

- Ferse und Ellbogen der Schlagseite gleichzeitig lösen
- Hüfte, Oberkröper 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 hoch nach oben ziehen, diagonaler Schlag nach unten
- Bauch crunchen



ASCENDING ELBOW

VORBEREITUNG

- Ferse der schlagenden Seite lösen
- Hüfte, Rumpf und Schuler eindrehen
- Obliques anspannen

SCHLAG

- Zielzone: Kinn des Gegners
- Trefferzone: Unterer Bereich des Ellbogens, Unterarm
- Arm bleibt angewinkelt and einer aufsteigenden vertikalen Linie folgen
- Hand auf der Rückseite der Schulter
- Rippen und Brustkorb bei der Drehung 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



© Les Mills International Ltd 2021

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, Rasse, 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 kreieren – jedes Mal, überall, für jeden.



BODYCOMBAT 88

© Les Mills International Ltd 2021