



## medium-advanced Level

es ist alles immer auf 4x8

### Warm up low, Mobilisarionen und Stretch in

Intro Begrüssen

LWS rund und hohl

Brustmuskel dehnen mit 1/2 Mambo re/li 4:4

Rotation mit Arm re/li mit 1/2 Mambo re und li

Basic rechts auf T-BOW

Schrittmuster A: re/li auf T-BOW, Tap re down -li down, rw runder re-li

Schrittmuster A: Arme dazu diagonal strecken bei Taps

Schrittmuster B: auf T-BOW kommen, Repeater re mit Tap down, nach  
2x8 Repeater li

Adduktoren dehnen li: grosser Schritt zur Seite re und tief-hoch 2:2

Hüftbeuger dehnen li: abdrehen nach re und tief-hoch 2:2

Waden dehnen, mit Fersen immer mehr nach hinten bis auf Boden

Schrittmuster A

Schrittmuster A, Arme diagonal strecken bei Taps

Schrittmuster B

Nacken seitlich dehnen: march auf T-BOW, Kopf seitlich neigen, Arme ziehen tief

Basic links

Schrittmuster A: links

Schrittmuster A: links, Arme dazu diagonal strecken bei Taps

Schrittmuster B: links Repeater

Adduktoren dehnen re: grosser Schritt zur Seite li und tief-hoch 2:2

Hüftbeuger dehnen re: abdrehen nach li und tief-hoch 2:2

Basic re

March und ein-/ausatmen

### Cardio längs: schnell

Basic re 1x8, Step touc hinter T-BOW

Dito

Jogging re 1x8, Jumps beidbeinig sw re-li hinter T-BOW

Jogging re 1x8, Jumping Jacks hinter T-BOW

Dito

Jogging re 1x8, Chassé schnell re um T-BOW

Dito

-----

Basic li 1x8, Step touc hinter T-BOW

Dito

Jogging li 1x8, Jumps beidbeinig sw li-re hinter T-BOW

Jogging li 1x8, Jumping Jacks hinter T-BOW

Dito

Jogging li 1x8, Chassè schnell li um T-BOW

Dito

## Balance längs

T-BOW drehen und in kleiner Schrittstellung vor-rück schaukeln

Vorschaukeln, Tap, rückschaukeln, Tap

Dito aber kick li vorn und re zurück

Auf Kante kommen vor-rückschaukeln 4:4

Dito 2:2

Dito 1:1

Dito 1:1, Arme dazu

Running (1/2:1/2) Gewicht auf hinterem gebeugtem Bein

Dito hoch, tief

-----

Bein wechseln alles wiederholen Vorschaukeln, Tap, rückschaukeln, Tap

## Cardio quer

T-BOW drehen, Step touch re

Travel

2 Jumping Jacks mit re auf T-BOW, 2 Jumps beidb. sw

Travel

2 Jumping Jacks mit re auf T-BOW, 2 Jumps beidb. sw

Travel

3 Repeaters und zurück

3 Repeaters mit Tap nach vorn und zurück

Lunges sw re-li mit absteigen am Schluss links

-----

Dito alles auf der linken Seite: Step touch li

## Balance quer

T-BOW drehen. mittig aufsteigen, re Fuss auf Kante, voll belasten, li Fuss auf Kante

Hin-herschaukeln 4:4

Dito 2:2

Dito Jogging 1:1

Dito Running 1/2:1/2

Dito Running 1/2:1/2

Ruhig stehen und Squats 2:2

Dito Squats mit Armen

Hin-herschaukeln 2:2

Dito 1:1 mit Armen

Dito Running mit Armen

Dito Running mit Armen

Dito 1:1 Jogging

Dito 1:1 Jogging mit Armen

Dito Running mit Armen

Dito Running mit Armen

## Balance Fun+Stabilisation

In T-BOW sitzen, Füsse vor T-BOW und mit gestreckten Armen auf Kanten stützen

Schulterstreckende Muskeln, aus gestreckten Armen hochstossen-senken 2:2

Dito 1:1

Hoch bleiben, mit Füßen nach re laufen und nach li laufen

Dito

Absitzen in T-BOW, schaukeln klein mit Armen sw gehalten

T-BOW Kanten halten und gross schaukeln

Dito tief

Abdrehen mit Füßen hintere und Hände vordere Kante tief schaukeln

Dito

Dito mit Gesäss hoch

## **Pause**

Bänder einspannen von unten nach oben re/li vorne, T-BOW drehen in Schaukelposition  
etwas Trinken

## **Kraft + Balance: Arme - Beine**

Füße parallel auf Kanten setzen, blaue T-Band gekreuzt halten  
Squats 4:4  
Squats 2:2  
Squats 3:1, 3x tief bouncen und 1b hoch etc.  
Lifts 4:4  
Vorneigen 4b., 1 Ruderzug 4b., Aufrichten 4b.  
Dito  
Pliés 4:4, Füße aussen rotieren  
Pliés 2:2  
Pliés 3:1, 3x tief bouncen und 1b hoch etc.  
Hint. Schultergürtelm.: Vorneigen, orange T-Band kreuzen, Ellbogen sw hoch ziehen  
Dito 2:2  
Dito im wechsel re-li  
Aussenrotation: Umfassen in Skistockgriff gekreuzte T-Band, Ellbogen 90° gebeugt in  
Taille fixieren und aus Schultern heraus aussen rotieren  
Dito

## **Kraft Schultermuskulatur - BWS-Muskeln**

Liegestütz 2:2, Hände auf Kanten, auf Knien oder Füßen  
Dito  
T-BOW schaukeln mit den Armen auf Kanten und Körper gespannt auf Füßen  
Dito  
T-BOW drehen und auf Bauch liegen, Knie und Ellbogen am Boden  
BWS-Musk.: Ellbogen sw abheben, Arme nach vorn strecken, zurück zur Seite, senken  
Dito  
Trizepsliegestütz 2:2 (Daumen berühren sich), Dächliposition  
Dito  
BWS-Musk.: Arme hinten in AR gestreckt, nur re Arm ziehen im Halbkreis vor-zurück  
Dito li Arm, achten dass Daumen immer oben bleibt  
Dito direkt im Wechsel  
Liegestützen auf Füßen tief, auf Knien hoch, mit Daumen im Loch Mitte  
Dito  
1 Band aushängen und parallel vorne im kleinen Loch einhängen

## **Kraft Rumpfseite - Abduktoren**

In Seitlage auf T-BOW liegen Band beim Kopf, oberes Bein mit Fuss in Schlaufe (blau)  
Abduktoren: oberes Bein Ferse voran hoch-tief 2:2  
Dito  
Abduktoren: Oberes Bein beugen-strecken 2:2  
Rumpfseite: unt Arm stützt Kopf, oberer Arm zieht parallel Boden zu den Füßen  
Dito oberer Arm zieht zur Decke  
Dito beide Arme über Kopf lange strecken, sw hoch-tief  
-----  
Abdrehen zur anderen Seite mit Fuss in Schlaufe (blau) beginnen

## Kraft Bauch-Gesäss

An T-BOW rücklings anlehnen, T-Band fassen (orange) und auf Brustbein gespannt fixieren

Bauchmusk.: Rumpf einrollen-lösen

Dito

Bauchmusk. diag.: li Fuss auf re Knie legen diag. mit re Schulter zu li Bein ziehen

Dito andere Seite

Bauchmusk. diag.: Füße nahe Gesäss auf Boden stellen, diag. re-li im Wechsel

Auf T-BOW sitzen mit Händen festhalten Beine strecken und anziehen

Dito ohne festhalten Beine strecken und anziehen

Lagewechsel: mit Nacken auf höchsten Punkt liegen, Arme in Hochhaltung

Gesässmusk.: Hüfte Richtung Decke stossen-senken

Dito 2:2

Dito 1:1 mit geschlossenen Füßen und Knien

Dito einbeinig re, li Knie halten, Hüfte hoch, Bein strecken-zurück, Hüfte senken

Dito einbeinig li

beide Seiten noch einmal wiederholen

## Kraft LWS-Stabilisation

LWS-Musk.: Knie auf T-BOW, Hände auf Knie, Bänd. halten gekreuzt, LWS rund-hohl

Dito mit re Hand an Hüfte

Dito mit li Hand an Hüfte

Hint. Schultergürtel: AR mit gestreckten Armen beim Körper mit T-Band

Dito

Stabilisation: Vierfüssler auf T-BOW, diagonal lang ziehen-lösen

Dito Langziehen und bleiben, hint. Fuss anheben-senken

Dito andere Diag.: Stabilisieren: Vierfüssler auf T-BOW, diagonal lang ziehen-lösen

Dito Langziehen und bleiben, hint. Fuss anheben-senken

LWS-Musk.: Bauchlage, Knie auf Boden, Oberkörper anheben und LWS lordosieren und senken

Dito mit re Arm zu Seite gestreckt Daumen nach oben

Dito mit li Arm

## T-Band mit Ball aus den Löchern ziehen T-BOW wenden und zu dehnen kommen

In T-BOW sitzen und leicht hin-her schaukeln

Dito Arme ziehen zur Seite langsam hoch, am Schluss mit Händen hinter T-BOW stützen, entspannt fein weiter schaukeln. Hinter T-BOW sitzen, T-BOW drehen

**Nacken** auf T-BOW sitzen, sich seitlich an Griff halten, auf die andere Seite lehnen und danach Kopf sw re neigen, oben liegendes Ohr zur Decke ziehen, lösen und wiederholen. Dito li Seite

**Hamstr. re+li** Re Bein strecken, das andere unterstützt mit dem Fuss das Knie, mit geradem Rücken langsam nach vorne ziehen lösen und wiederholen. Dito li Seite

**Add** Beine mit gebogenen Knien spreizen und Oberkörper nach vorne lehnen, langsam Knie strecken so gut es geht, ohne dass die LWS rund wird. Vor T-BOW sitzen

**WS mobilis.** Angelehnt am T-BOW Kopf halten, Beine strecken und rücklings über T-BOW abliegen. Nur wenn Kopf auf T-BOW aufliegt, Arme nach hinten ausstrecken.

**Oberschenkel vorn** in Seitlage li mit Gesäss nahe am T-BOW im Päckli liegen, Kopf stützen, Knie und Hüfte 90° beugen, re Sprunggel. fassen, Knie zurück ziehen, Knie zeigt zum Boden

**Rot. BWS Brustm.** Kopf gestützt lassen, Hände hinter Kopf, nach aussen rotieren, zurück kommen und nochmals rotieren, aber oberer Arm diagonal nach hinten oben ganz nahe Kopf ausstrecken.

**Obersch. Rot.BWS Brustm.** Drehen auf andere Seite und dito Oberschenkelmuskeln und Rotation BWS / Brustmuskeln links

**WS Mobilis.** mit Händen und Knien auf T-BOW stützen: Im Vierfüssler auf T-BOW die ganze WS inklusive Kopf langsam maximal beugen und strecken

**Hüftbeuger re+li** Kniestand so weit vorne, dass Kniescheibe frei liegt, re Bein gestreckt auf Ferse vor T-BOW stellen, Distanz Knie-Ferse nicht verändern, vorderes Knie beugen und Becken nach vorne unten bringen, dabei Bauch leicht einziehen, beim zweiten Mal gleichseitigen Arm wie hinters Bein diagonal nach vorne oben ziehen.

Dito li Seite

**HWS mobilis.** hinter T-BOW Füße abstellen. mit Händen auf T-BOW stützen, Beine langsam strecken aber Knie noch leicht gebeugt lassen, kurz für wenige Sekunden Kopf zwischen den Armen hängen lassen, leicht drehend pendeln und lockern, dann mit den Händen auf den Knien stützen langsam aufrollen in den aufrechten Stand kommen.

**Waden re+li** auf den T-BOW stehen, ein Fuss zurück setzen und die Ferse nach unten ziehen, dabei Arme nach hinten aussen rotieren und ziehen, Brustbein heben, wiederholen dabei Hände hinter Rücken halten und nach unten ziehen, dabei Brust öffnen und Nacken lang ziehen ,dito li Seite

**Wecken** auf T-BOW stehen und sich zur Decke strecken, dabei Arme seitlich hochnehmen und einatmen, Arme soweit es geht öffnen und nach hinten unten ziehen. Abschliessend ca. 1-3x die Schultern rückwärts rollen.  
Teilnehmer freundlich und motivierend verabschieden.