

Fitness-Mix

Name: **Workout im Stand**
Beschreibung: **1. Stunde**
Ausführung: **ohne Geräte**
Choreographie: **ISA aus Tuttlingen**

0163 – 40 33 66 2

WARM UP

- 1 – 4 RF step diagonal vw, 2repeater knee
- 5 – 8 Step touch li, re
- 1 x 8 wh li
- 1 x 8 Step curl re, li
- 1 x 8 Grapevine re, li

WORKOUT

Back lunges (1 – 2) einführen:

- 1. Back lunges re, li
- 2. Schrittweite vergrößern (wide range)
- 3. **Aussenrotation Arme (twist-arms) dazunehmen**
Grundstellung: **Daumen nach aussen gedreht**
Lungeposition: **Arme nach hinten rotiert**
- 4. wie 3. + **(SH) Seithalte der Arme (open-arms)**
- 5. **Arm der Spielbeinseite nach vorne führen (single-arm-front)**
- 6. Lunge 3 Beats hinten halten dabei **Armkreis nach hinten (arm-circle)**
- 7. **Diagonale Standwaage:**
wie 6. aber Bein hinten etwas abheben (soft leg-hold back) **ohne Arme**
- 8. wie 7. + **single-arm-front**
- 9. nochmals intensivierte Standwaage (waagrecht)
- 10. 7 Beats Standwaage + **single-arm-front** oder **open-arms**

Kombination A:

- 1 – 4 Back lunges re, li** **open-arms**
- 5 – 8 wh**
- 1 – 8 Lunge 3 Beats re, li** **arm-circle**
- 2 x 8 7 Beats Standwaage** **single-arm-front**

Squats einführen:

- 1. am Ort: (1 – 2) down, (3 – 4) up + **(VH) Vorhalte der Arme (row up)**
- 2. (1) down, (2 – 4) up
- 3. (1) up, (2 – 4) down
- 4. (1) down, (2) up (quick squats)
- 5. nach rechts/links (slow open squat): (1 – 2) nach rechts öffnen + down
(3 – 4) up, (5 – 6) down, (7 – 8) up + schliessen

Kombination B:

- 1 x 8 slow open squats re** **row up**
- 1 x 8 slow open squats li**
- 2 x 8 wh re, li**

Fitness-Mix

Seite 2

A + B kombinieren

Side-leg(1 – 2) extentions einführen:

1. (4 x 8) 8x side-leg re, 8x side-leg li
2. Standbein tiefer beugen (Pushtouch)
3. Arm der Spielbeinseite zur Seite (SH) führen und halten
4. wie 3. + den gegenüberliegenden Arm in Hochhalte (HH) bringen und halten
5. wie 4. aber den Oberkörper zur Seite neigen (mit HH-arm)
6. Pushtouches re (1 – 2), li (3 – 4) im Wechsel

Kombination C:

- 1 x 8 4x pushtouch re (4er repeater)**
- 1 x 8 4x pushtouch li**
- 1 x 8 Pushtouches re, li (2er repeater)**
- 1 x 8 Pushtouches re, li (singles)**

A + B + C kombinieren

FLOORWORK

- **Adduktion in Seitlage**
- **Abdominals**

STRETCHING

Wenn Ihr nicht klarkommt einfach anrufen (07461-760 789 1) oder in mein Forum schreiben!