

Bodytoning 27 – BT Functional Work

Warm up

- **Mobilisationen**; Rückenmobilisation, Brustkorboffnung, Schultern kreisen
- **Aufwärmesritt 1**; Seitschiebung mit (Stufe 1) Läuferarme, (Stufe 2) Armstreckung, (Stufe 3) mit Ganzkörper-Rotation, dann zurück zur isolierten Rotation
- **Aufwärmesritt 2**; Side Tap, kombiniert mit StepTouch
- **Balance** ; Side Crunch, Variation zusätzlich mit Teilbewegung,

2 Sätze; einmal rechts beginnend und einmal links beginnend

Workout-Teil

4 Übungskombinationen à je 2 Sätze, ca. 4 MB lang

Wichtig: Die Intensität dem Teilnehmer-Level anpassen!

Übung	Technik / Hinweise	WH / Rhythmus
-------	--------------------	---------------

Block 1

Squats	L1 Standard L2 auf Vorfuss (Sprung-Vorbereitung) L3 Sprung	2/2, 1/1
Stützposition mit Shoulder touch	Arme bleiben gestreckt, Füsse breit Rumpf bleibt stabil	2/2, 1/1
Power Running	lockerer Einstieg L1 an Ort L2 verschieben vor/zurück	Dauer maximal 4 MB

Block 2

Lunge & Touchdown	Lunge unten starten Touchdown L1 hoch tief L2 mit Sprung	4 x hoch/tief ohne touchdown 4 x mit touchdown 4 x mit touchdown und Sprung
Frog Push up I	Breite Position tief L1 Arme gestreckt (pendel) L2 Arme beugen und press up Absolut stabil im Rücken (neutral) Arme gestreckt – NIE überstreckt	2/2

Burpee	L1 ohne Jump L2 mit Jump Wichtig: Füsse hinten schmal, vorne breit Rumpf bleibt stabil	2/2 , 1/1
--------	--	-----------

Block 3

Einbein-Squats Challenge	L1 mit Vorfusskontakt (Stützrad) L2 so wenig Kontakt wie möglich L3 Einbeinstand mit Armen vor	2/2
Burpee & Running	L1 Burpee ohne Jump L2 Burpee mit Jump Stabiler Rücken bei Burpee	4 x Burpee 2/2 1MB Running

Block 4

Knee Crunch & Core Twist	Knee Crunch: Neutraler Rücken Core-Ansteuerung Core Twist: neutraler Rücken, Core Aktivierung und Armachsen beachten	2/2 1/1
Mini Crunch	Neutrale Rückenposition Transversus aktivieren auf Schulterblattspitzen hoch Arme dazu nehmen – Rücken stabil neutral halten	2/2 1/1
Cris Cross	Neutrale Rückenposition Transversus aktivieren L1 Füsse flex am Boden, Bein von unten, diagonal mit Rumpf L2 Beine 90/90, mit Fersenschub	2/2 , 1/1