

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 122 Klassisch Trainieren**

Karla Janssen

Klassisch trainieren ist ein Ganzkörper-Workout zu klassischer Musik.

Da klassische Musik keinen üblichen 32er Bogen hat ist es schwer eine genaue Schritt- und Übungsreihe zu erstellen.

Hier in groben Zügen:

Warm up: im  $\frac{3}{4}$  Takt  
Einstimmung, Mobilisierung der Arme, Schulterkreise, Beinbewegung rechts-links, vor-rück

Kleine Kombination im  $\frac{3}{4}$  Takt:

Beine: vor-rück  
        vor-rück überkreuz  
        rück-vor  
        zur Seite

jeweils rechts links – erst 8 X – dann 4 X – dann 2 X

Hauptteil:

Cardio: Marschieren im Wechsel öffnen und schließen der Beine

Kraft: Übungen zur Kräftigung der Gesäß und Beinmuskulatur und Waden:  
mit geöffneten Beinen: Gesäß tief-hoch mit geschlossenen Beinen: Füße hoch-tief

Cardio: Knie hoch im Wechsel Kick vor im Wechsel Bein zur Seite im Wechsel Bein nach hinten im Wechsel

Kraft: Übungen zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, Oberschenkelvorderseite und der Wade:  
Knie hoch langsam recht  
Knie hoch langsam links  
Beine hüftbreit auf die Zehenspitzen  
Knie hoch langsam recht  
Beine hüftbreit auf die Zehenspitzen  
Knie hoch langsam links  
Knie hoch schnell rechts,  
Knie hoch schnell links  
Beine hüftbreit auf die Zehenspitzen  
Beine hüftbreit auf Zehenspitzen schnell  
Wiederholen

Cardio: Übungen zur Kräftigung der Oberschenkelaußenseite:  
Steptouch rechtes Bein nach außen strecken, langsam dann schnell  
Steptouch linkes Bein nach außen strecken, langsam dann schnell

Kraft: Übungen zur Kräftigung des Gesäßes:  
Im Wechsel nach hinten tippen  
dann nur rechts, dann nur links

Übungen zur Kräftigung der Oberarmrückseite (Trizeps) und des Rücken:  
Arme nach hinten, beugen strecken  
Arme nach oben, hinter den Kopf strecken und beugen

Cardio: Joggen oder Marschieren, vor, rück, zur Seite – rechts links im Wechsel  
Beine hüftbreit, springen, Jumping Jack

Cool down: Im Marschieren: verschiedene Armbewegungen

Ein Bodenteil zur Kräftigung der Po-, Bauch- und Rückenmuskulatur  
Sanftes Dehnen und Entspannung

Viel Spaß!