

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!