



BUNDESWEHR

THROWDOWN

BASIC MOVEMENTS

In dieser Liste sind alle möglichen Übungen aufgeführt, die vorkommen KÖNNTEN. Ihr solltet euch auf verschiedene Übungen und deren Variationen vorbereiten. Jedes Team erhält vor dem Event per E-Mail und Video detailliertere Informationen zu den Workouts. So könnt ihr euch mit eurem Teampartner perfekt auf den Wettkampf vorbereiten. Eine Einteilung in die Divisions Elite/Sport erfolgt nach den ersten drei Workouts vor Ort.

Diese Basis-Übungen solltet ihr durchführen können:

Gymnastic Movements		
	Elite	Sport
Pull ups	verschiedene Variationen	Jumping Pull ups
Toes to Bar/Ring		Knee Raises
Push ups		Push ups, Kipping Handstand Push up, Wall Walks
Muscle ups		/
Barbell Movements		
	Elite	Sport
Squat	verschiedene Variationen (Barbell, Dumbell, Kettlebell). <i>70kg / 50 Kg sollten innerhalb eines Workouts bewegt werden können</i>	verschiedene Variationen mit Barbell, Dumbell, Kettlebell <i>50kg / 35 Kg sollten innerhalb eines Workouts bewegt werden können</i>
Lunges		
Ground to Overhead		
Shoulder to Overhead		
Clean		
Deadlift	Barbell, Dumbell, Kettlebell	
Endurance Movements		
	Elite	Sport
Box Jumps	verschiedene Variationen	
Jump Rope	Double-Unders	Single-Unders
Burpees	verschiedene Variationen	
Air Bike, RowErg, SkiErg, BikeErg		