



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 – es werden aber keine komplexen Übungen aus dem Bereich Gymnastik oder Olympisches Gewichtheben beim Bundeswehr-Throwdown verlangt.

Jedes Team erhält vor dem Event per E-Mail und Video detailliertere Informationen zu den tatsächlich vorkommenden Übungen. So könnt ihr euch mit eurem Teampartner perfekt auf den Wettkampf vorbereiten.

Diese Basis-Übungen solltet ihr durchführen können:

Gymnastic Movements		
	Rx	Scaled
Pull ups	verschiedene Variationen	verschiedene Variationen
Toes to Bar/Ring		
Handstand		
Muscle-up		
Pistols		
Barbell Movements		
	Rx	Scaled
Squat	verschiedene Variationen: Barbell (70/50) Dumbbell (22,5/15) Kettlebell (24/16) Sandbag (70/50)	verschiedene Variationen: Barbell (50/35) Dumbbell (15/10) Kettlebell (20/12) Sandbag (50/22,5)
Lunges		
Shoulder to Overhead		
Clean		
Deadlift	Barbell, Dumbbell, Kettlebell	
Endurance Movements		
	Rx	Scaled
Box Jumps	verschiedene Variationen 24" / 20" (60,96cm / 50,8cm)	Box Step ups, Box Step over 24" / 20" (60,96cm / 50,8cm)
Jumprope Work	Double-Unders	Single-Unders
Burpees	verschiedene Variationen	
Assault Bike, RowErg, SkiErg, BikeErg		