mHIIt the BeaT
High Intensity Intervall Bodyweight Training

mHIIt the BeaT kombiniert funktionales Training mit dem eignen Körpergewicht mit tempogerechter Musik. Aus Motivationsgründen wurden viele Begriffe der aktuellen Fitnesskultur entnommen.
Primär zielt das Training auf die Fähigkeit Kraftausdauer ab, ebenso werden aber Koordination, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewicht, Flexibilität, Rhythmusgefühl, Kreativität und im fortgeschrittenen Bereich auch die Schnellkraft angesprochen.
Im Grundsatz stellt ein Intervalltraining die Basis dar (s. Musikaufbau).

Die Kategorisierung der Übungen ergibt sich aus der Körperhaltung und/oder der vorrangig angesprochenen Muskelgruppen. Jede/r Übende kann dabei selber entscheiden, welchen Schwierigkeitsgrad er/sie wählt, da die Musik für alle dieselbe Basis darstellt.

Squat-Steps	Plank-Steps	Crunches	Pushup-Steps
- dynamisch, funktionell - teilw. tänzerisch - aus zwei wesentlichen Elementen: Schrittfolge & Squat	- auf dem Boden - gesundheitlicher Aspekt steht im Vordergrund - trotzdem dynamisch und abwechslungsreich	- Schwerpunkt auf der Bauchmuskulatur - zusätzlich Gleichgewichtsfähigkeit sowie koordinative Fähigkeiten	- gezielte Körperschwerpunkt-verlagerung - durch koordinative Bewegungen innerhalb der Liegestütze: gezieltes Ganzkörpertraining
Die Steps lassen sich in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausführen durch beispielsweise Tempovariationen und/oder Änderungen in der Bewegungsrichtung, der Armbewegung oder anderen Kombinationen			
a) Tep-Squat b) ½-Squat c) Heel-Ball d) Jump-Kick-Squat	a) Cross-Step b) Near-Hand-Kick c) Welcome d) Cros over & under	a) Side to Side b) Cross Leg	a) Cross-Step-Pushup b) Side to Side

Ein typisches Training beinhaltet folgenden Ablauf:

ca. 7:00 min Warm Up (2 Songs)
- 03:30 min Übung A
- 03:30 min Übung B
- 04:00 min Verbindung Übung A & B
- 02:00 min Trinkpause
- 03:30 min Übung C
- 03:30 min Übung D
- 04:00 min Verbindung Übung C & D
- 02:00 min Pause
- 04:00 min Verbindung aller 4 Übungen A – B – C – D

Ca. 7:00 min Stretching & Cool-Down → 44 Minuten

Ein Training besteht somit aus 4 Übungen, die erst in einer 2er-Verbindung paarweise kombiniert werden und abschließend nochmals in einer 4er-Kombi aneinandergereiht. Hierfür existieren unterschiedliche Übergänge. Im fortgeschrittenen Bereich kann eine Übung aber auch auf mehrere Inhalte erweitert werden. Bei der Übungsauswahl sollte darauf geachtet werden, nie zwei Übungen in einer Verbindung zusammenzufassen, welche die Handgelenke belasten.

Die Musik entlastet den Lehrer bestmöglich. Ein „Übungs-Track“ beginnt mit einem einminütigen Intro, welches als Erklärphase dient. Diese Minute sollte reichen, um den Teilnehmern die Übung zu vermitteln, nachdem im Warm up bereits auf die wesentlichen Ausführungsmerkmale eingegangen wurde. Eventuell kann auch schon auf Variationen eingegangen werden. Sobald die Minute vorbei ist, ertönt ein Signal und dann startet in 15 Sekunden die aktive Phase (Einleitung mit „five, six, seven, eight“, o.ä.). Der anschließende Aufbau ist folgender:

1. Satz	6 Achter
aktive Pause	4 Achter
2. Satz	6 Achter
aktive Pause	4 Achter
3. Satz	6 Achter

Ein „Verbindungs-Track“ besteht aus acht mal acht Takten. Es erklingt alle vier Achter ein Übergang, der mit „five, six, seven, eight“ markiert ist. An dieser Stelle soll die Übung gewechselt werden. In der Zweierverbindung ist somit Zeit für 4 Wechsel von Übung A & B oder C&D während in der Viererverbindung zweimal die Übungsfolge A-B-C-D ausgeführt wird. Auch dieser Track beginnt mit einem einminütigen Intro, zur Erklärung des neuen Übergangs (B → C) und um eventuell die favorisierten Variationen anzugeben.
Das Musiktempo liegt bei ca. 100 bpm, um eine korrekte Übungsausführung zu ermöglichen.

In der Sek II können, nach einer Einführung des Ablaufs von mHIIt the BeaT, in 6er-Gruppen selbst Trainingsstunden erstellt werden. Hierbei wäre folgende Aufgabenverteilung sinnvoll:

1 Lerngruppenmitglied → Erwärmung mit 2 Songs (mind. 7 min)
- 1. Song: allgemeine Erwärmung
- 2. Song: Vermittlung/Übung der im folgenden wichtigen Ausführungsmerkmale

4 Lerngruppenmitglieder → jeder überlegt sich eine Übung, die auf zwei Takte auszuführen ist, mit 2 Variationen (s. Aufbau „Übungs-Track“) – Variationsbreite der angesprochenen Muskelgruppen bedenken!
Zusätzlich müssen sich A → B; B → C und C → D überlegen, wie sinnvoll und schnell von einer Übung zur anderen gewechselt werden kann.
Beim „Verbindungs-Track“ wechseln sich die demonstrierenden Schüler ab.

1 Lerngurppenmitglied → Cool Down mit 2 Songs (mind. 7 min.)
- Beachtung der Dehnung und Lockerung speziell angesprochener Muskelgruppen

In den folgenden Stunden „unterrrichten“ die einzelnen Lerngruppen die übrige Klasse. Selbst zur Notengebung können hierbei zwei Lerngruppen parallel unterrichten, da der Musikablauf für alle identisch ist (Absprache von Erwärmung und Cool-Down) und aufgrund der hohen Wiederholungzahl jeder unterrichtende Schüler trotzdem ausreichend beobachtet werden kann.

Musikvorschlag:
Rapper’s Delight
von The Suggarhill Gang
(’79)

→I.Vagt@hts-portal.de

Tipp:
Breakletics – App (& Youtube) …

mHIIt the BeaT
High Intensity Intervall Bodyweight Training

Plank-Steps

Near-Hand-Kick

1 r Fuß neben die r Hand setzen
2 l Bein nach vorne durch-strecken
r Arm heben

3 l Bein/ r Arm zurück

andere Seite

4 r Fuß zurück: Startposition

- Finger weit auseinander
- Handteller gewölbt
- Hände unter die Schulter

Squat-Steps
Tep-Squat

Startposition

1 Tep vor dem Standbein 2-4 Squat 1 Tep vor dem Standbein ...

Auch im doppelten Tempo möglich (+ Armvariationen)

Plank-Steps

Cross-Step

Startposition
Finger weit auseinander –
Handteller gewölbt – Hände unter die Schultern

1 r Fuß kreuzt unter den Körper
2 l Fuß tept an r
3 l Fuß zurück
4 Startpotition

Variation: 3&4 Liegestütz runter 5&6 Arme strecken 7&8 s. 3&4 (oben)

Squat-Steps
½ -Squat

Startposition:
Standbein: links - rechtes Bein nach hinten strecken

1 mit l nach r springen
2 r gegrätscht aufsetzen

3 l nach hinten strecken
4 warten

1 mit r nach l springen ...

Auch im doppelten Tempo möglich

Plank-Steps

Wel-come

r Hand/Fuß bleibt stehen
nach oben öffnen
l Fuß seitl. abstellen (→ zurückdrehen)
1, 2, 3, 4

Start-/Zwischenposition
- Finger weit auseinander
- Handteller gewölbt
- Hände unter die Schultern
- Knie knapp über dem Boden

1, 2, 3, 4

l Hand/Fuß bleibt stehen
nach oben öffnen
r Fuß seitl. abstellen (→ zurückdrehen)
1, 2, 3, 4

Squat-Steps
Heel-Ball

Startposition

vorderer Fuß: auf die Ferse
hinterer Fuß: auf den Ballen

1 2, 3, 4 1 ...
1 2 3 ...

Plank-Steps

Cross over & under

Startposition
- Finger weit auseinander
- Hände unter die Schultern
- Handteller gewölbt
- Knie knapp über den Boden

1 l Bein kreuzt über r

3 r unter-kreuzt l

2 r Bein nach diagonal r hinten strecken

4 l in Startpos.

Squat-Steps
Jump-Kick-Squat

Startposition

1 Sprung aufs r Bein nach r

2 l kickt nach vorne

Sprung auf l nach l

r kickt

3 & 4 Sprung in Squat

mHIIt the BeaT
High Intensity Intervall Bodyweight Training

Cross Leg Crunches

doppelt gekreuzt — einfach gekreuzt

Zwischenpose

Seitenwechsel

über 4 Zählzeiten – mit oder ohne Zwischenpose

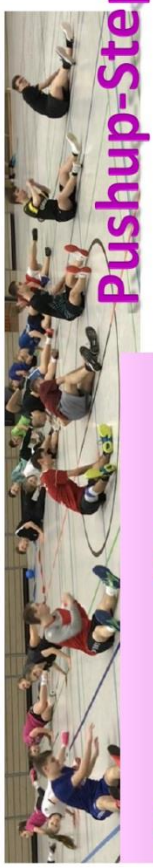
Side to Side Crunches

Start-/Zwischenpose

einbeinig

beidbeinig

Wechsel: 3 + 1 oder 2 + 2 oder im doppelten Tempo



Cross-Step-Pushup

Pushup-Steps

Startposition

Finger weit auseinander / Handteller gewölbt / Hände unter die Schultern

1 r Fuß kreuzt unter den Körper

2 Ellenbogen beugen (nah am Rumpf) l Fuß tept an r

3 Arme strecken – - l Fuß zurück

4 r Fuß zurück

Pushup-Steps

Side to Side

1 Arme seitl. nach hinten

2 Hände setzen neben dem Körper auf

3 Arme beugen (eng am Rumpf)

4 hoch-drücken

andere Seite

auch im halben Tempo möglich