



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 – die Workoutzusammensetzung bleibt aber bis zum Veranstaltungstag geheim. 😊

Diese Basis-Übungen solltet ihr durchführen können:

Gymnastic Movements:

Pull-ups - verschiedene Variationen

Toes to Bar/Ring – verschiedene Variationen

Push-ups - verschiedene Variationen

Barbell Movements (mit Kettlebell, Barbell, Dumbell):

Squat (Single leg squats, Air Squat, Front Squat, Back Squat, Overhead Squat, Wall Balls)

Lunges – verschiedene Variationen

Deadlift (Barbell, Dumbell, Kettlebell)

Shoulder to Overhead - verschiedene Variationen (Press, Push Press, Push Jerk)

Clean - verschiedene Variationen

Endurance Movements:

Assault Bike, RowErg, SkiErg, BikeErg

Jumprope work

Box Jumps - verschiedene Variationen

Burpees - verschiedene Variationen