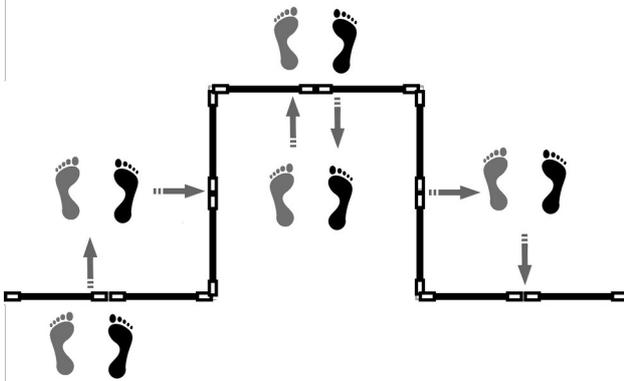


Form #1, Übung #1



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: schnelle Beinkoordination



Tabata Empfehlung: 192 bpm

SoundCloud: Anton Radev, House Tabata (Coach)

Link zum
Video:
Beinarbeit
Details



Link zum
Video:
Tabata
gesamt



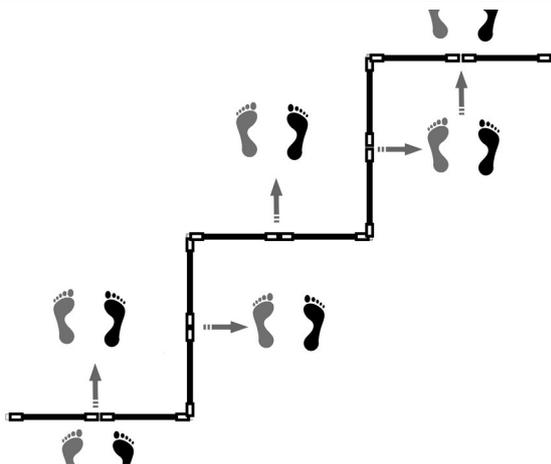
Arme seitlich neben dem Körper angewinkelt, **Ellbogen** auf Schulterhöhe, **Handflächen** zeigen nach vorne



Selbstkontrolle

Oberkörper aufrichten, Brustbein anheben, gerade nach vorne schauen

Form #2, Übung #1



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: schnelle Beinkoordination



Tabata Empfehlung: 162 bpm

SoundCloud: A. Radev, House Mix Tabata

Link zum
Video:
Beinarbeit
Details



Link zum
Video:
Kurz



Ellbogen auf Schulterhöhe, **Handflächen** zeigen nach vorne



Selbstkontrolle

Oberkörper ruhig, Brustbein anheben, seitwärts Schritt mit dem „Stock nahen“ Fuß, zum Fußwechsel am Wendepunkt drei Tippierschritte