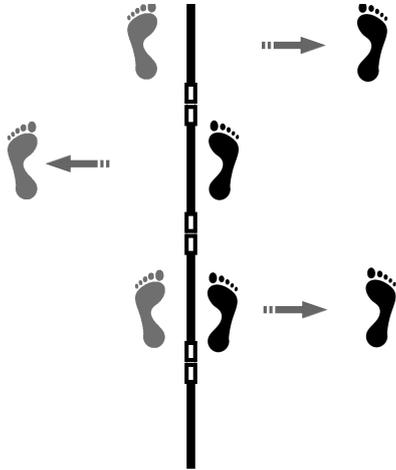


Form #11, Übung #2



Form: Zollstock komplett ausgeklappt

Trainingsziel: stabiles Gleichgewicht in der Bewegung finden

 **Tabata Empfehlung:** 96 bpm
SoundCloud: Anton Radev, Pill in Ibiza

Link zum Video:
Beinarbeit
Details



Link zum Video:
kurz



Arme und Oberkörper in Torwart-Grundhaltung, am Zollstock entlang gehen, **Körperschwerpunkt tief**, nach jedem Schritt **Fuß „zur Seite raus tippen“**



Selbstkontrolle

Hüfte bleibt auf einer Höhe, Knie vom Standbein leicht gebeugt, Blick geradeaus

Form #11, Übung #3



Form: Zollstock komplett ausgeklappt

Trainingsziel: „Trockenübung“ 1.Welle Pass, Mobilisation der Schulter, Grundtechnik

 **Tabata Empfehlung:** 96 bpm
SoundCloud: A. Radev, Tabata W.O.D.

Link zum Video:
kurz



Wurfbewegung, dann Ball über den Kopf kreisen, kleine Schritte vor/zurück

Steigerung: anderen Arm



Selbstkontrolle

Fußstellung im Stemschritt, große ausholende Bewegung