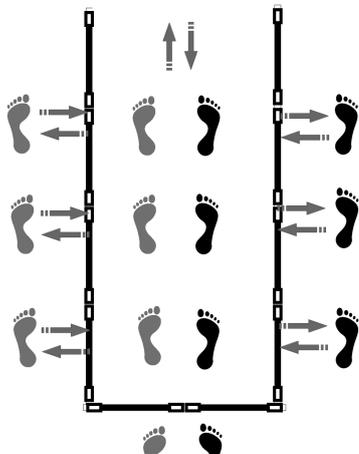


### Form #12, Übung #1



**Form:** je 4 Segmente gerade, in der Mitte 2 Segmente

**Trainingsziel:** schnelle Beinkoordination



**Tabata Empfehlung:** 192 bpm

SoundCloud: Anton Radev, House Tabata (Coach)

Link zum Video:  
Beinarbeit  
Details



Link zum Video:  
kurz



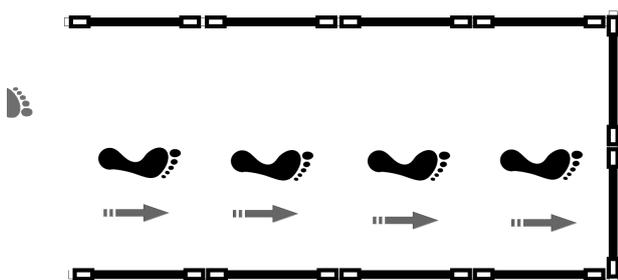
**Arme** seitlich neben dem Körper angewinkelt, **Ellbogen** auf Schulterhöhe, Schrittfolge „raus-raus-rein-rein“, vorwärts und rückwärts üben



**Selbstkontrolle**

Oberkörper aufgerichtet und stabil, Bewegung nur aus den Beinen

### Form #12, Übung #2



**Form:** je 4 Segmente gerade, in der Mitte 2 Segmente

**Trainingsziel:** dynamische Beinkräftigung, Genauigkeit in der Bewegung



**Tabata Empfehlung:** 162 bpm

SoundCloud: A. Radev, House Mix Tabata

Link zum Video:  
kurz



**Arme** seitlich über den Kopf, in 4 Etappen Ausfallschritte, Fuß jeweils neben einem Segment, 8x das gleiche Bein, federnd abdrücken, „sanft landen“



**Selbstkontrolle**

Kniewinkel max. 90°, zielgenau bei jedem Schritt die richtige Länge