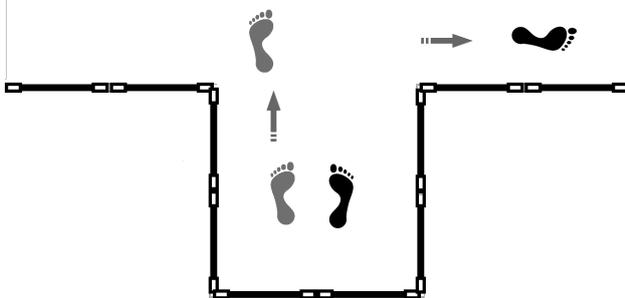


**Form #1, Übung #4**



**Form:** jeweils 2 Segmente gerade

**Trainingsziel:** Abwehrschritt mit Fußstellung 90° seitlich



**Tabata Empfehlung:** 150 bpm  
 SoundCloud: TabCoFit, „Ryini Beats -Scars“  
 Tabata Mix with Coach

Link zum Video:  
kurz



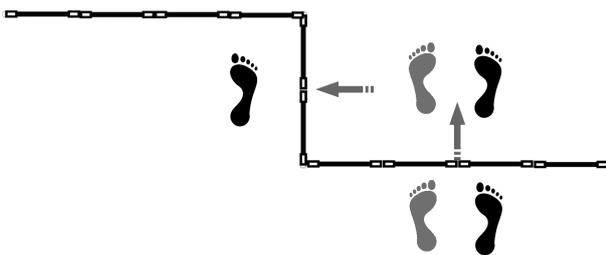
Im mittleren Abschnitt **in die Hocke gehen**, dann aufrichten und hochspringen, „1-2-Abwehrschritt“



**Selbstkontrolle**

Abwehrfuß parallel zum Zollstock, Standbein innerhalb des mittleren Abschnitts (nicht nach aussen)

**Form #9, Übung #1**



**Form:** lang 4 Segmente, kurz 2 Segmente

**Trainingsziel:** Knie-Kick-Abwehr aus Beschleunigungsschritt



**Tabata Empfehlung:** 125 bpm  
 SoundCloud: TabCoFit, Mmaker Dance #2 125 bpm

Link zum Video:  
kurz



**Sprung** vorwärts, „1-2-Schritt“ seitwärts, **Knie-Kick**; Sprung vor-zurück, Schritte seitwärts erneuter Knie-Kick



**Selbstkontrolle**

Ausrichtung für max. Abwehrfläche, Beschleunigung „1-2“ vor Kick, Gleichgewicht halten