

### Beschreibung der Übungssequenz

- Die Sequenz hat 8 Teile mit jeweils ~ 20 Sek. Übungszeit und ~ 10 Sek. Pause
- es gibt zwei verschiedene Übungen (jede 4 mal 20 Sekunden)
- diese werden jeweils abwechselnd in dem 20 Sek. Übungsintervall gemacht
- in der Pause gehe oder laufe locker auf der Stelle
- über die Auswahl der Musik kannst Du die Trainingsintensität anpassen

### Übung #1

**Ausgangsposition:**  
**breitbeinig**, Knie leicht gebeugt, auf der **Stelle laufen**

**Bewegung:**  
 Arme in schnellen **Abwehrimpulsen** nach oben **in die Ecken** bewegen, Variation des Arm-Abwehrimpulses auch zur Seite und nach unten



**Selbstkontrolle**  
 Oberkörper bleibt aufgerichtet, Handflächen zeigen mit gespreizten und angespannten Fingern nach vorne



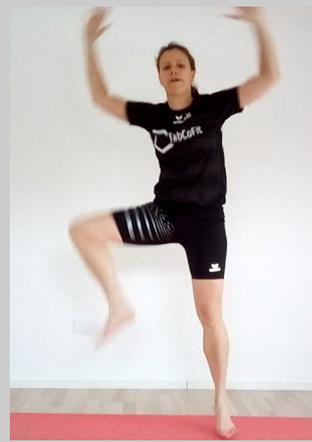
### Übung #2

**Ausgangsposition:**  
**Arme in Abwehrhaltung** seitlich/über dem Kopf

**Bewegung:**  
**Knie** abwechselnd **seitlich hochziehen** in Richtung Ellbogen dabei federnd, hüpfende Bewegung



**Selbstkontrolle**  
 „Knie hoch, nicht Ellbogen runter“  
 Knie Bewegung seitlich (Hüftöffnung), schultergürtel stabil halten („nicht mitdrehen“)



#### Tabata Musik

Happy Ding Dong (normal)



Cajon drums (schnell)



#### Link zum Video

