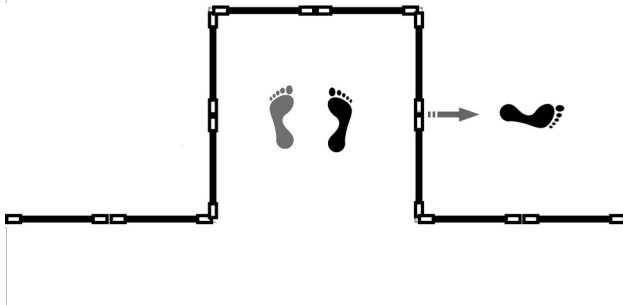


## Form #1, Übung #2



**Form:** je zwei Segmente gerade

**Trainingsziel:** Abwehrschritt mit Fußstellung zur Seite, schnell abwechselnd



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

Link zum Video:  
 Bearbeit Details



Link zum Video:  
 kurz



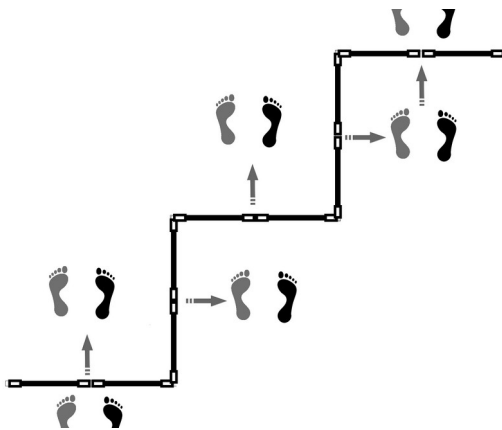
Rechts und links **Abwehrschritt**, aktive und passive **Abwehrhand** Bewegung



### Selbstkontrolle

90° Fußstellung zur Seite, Oberkörper gerade, Blick nach vorne, Brustbein anheben

## Form #2, Übung #2



**Form:** je zwei Segmente gerade

**Trainingsziel:** Knie körpernah schnell hochziehen, Hüftbeweglichkeit

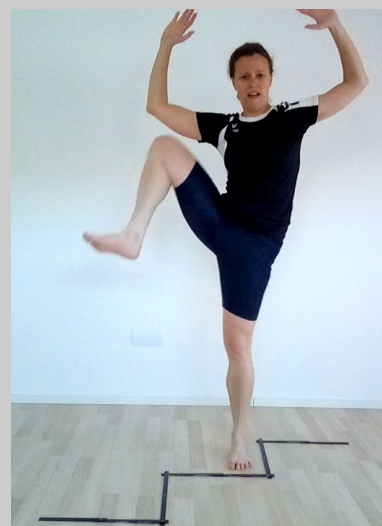


**Tabata Empfehlung:** 96 bpm  
 SoundCloud: Anton Radev, W.O.D

Link zum Video:  
 Bearbeit Details



Link zum Video:  
 kurz



**Halbhohe Abwehr**, körpernah („Lücke zu“)



### Selbstkontrolle

Knie Richtung Achsel „eng hoch“, Oberkörper in der Längsachse stabil, angezogenen Fuß 90° nach aussen gedreht