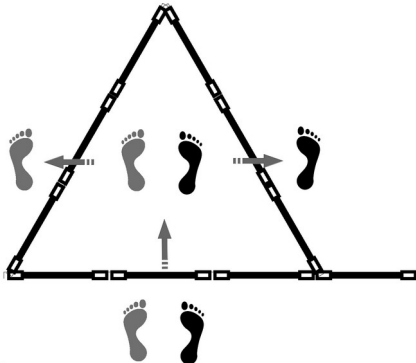


**Form #3, Übung #1**



**Form:** je drei Segmente gerade

**Trainingsziel:** wechselnde Sprünge, „vor/öffnen/schließen/rück/...“



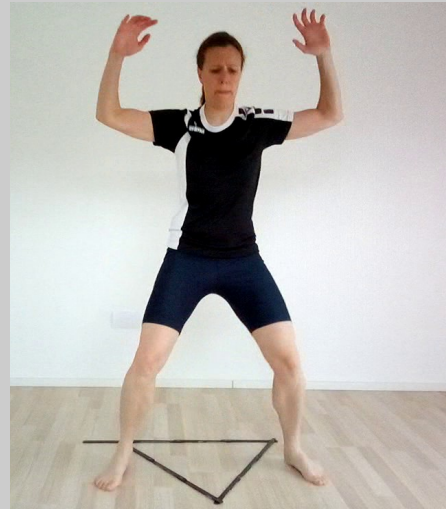
**Tabata Empfehlung:** 120 bpm

SoundCloud: A. Radev, Uptown Funk (Tabata Mix)

Link zum Video:  
Beinarbeit  
Details



Link zum Video:  
kurz



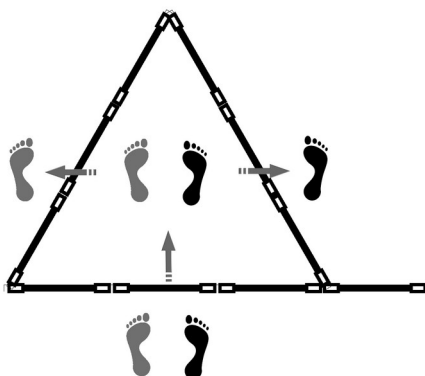
federnde **Sprünge** aus dem Fußgelenk, auf dem Fußballen landend, zielgenau ausführen, **Arme** locker mitnehmen



**Selbstkontrolle**

Beinarbeit mit möglichst ruhigem Oberkörper, Blick nach vorn

**Form #3, Übung #2**



**Form:** je drei Segmente gerade

**Trainingsziel:** Bein- und Armbewegung als synchroner, schneller Impuls



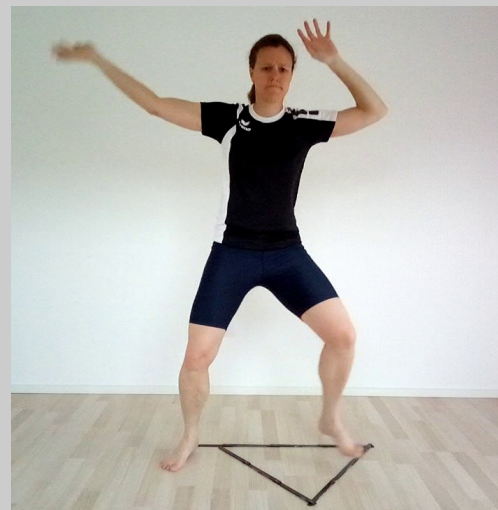
**Tabata Empfehlung:** 192 bpm

SoundCloud: A. Radev, House Tabata (Coach)

Link zum Video:  
Beinarbeit  
Details



Link zum Video:  
kurz



**Einzelne Schritte** „rein/rein/raus/raus“, beim Schritt „raus“ auf der gleichen Seite den **Arm** aus dem **Ellbogengelenk** schnell „diagonal hoch strecken“



**Selbstkontrolle**

Arm seitlich neben dem Körper, Ellbogen behält seine Höhe