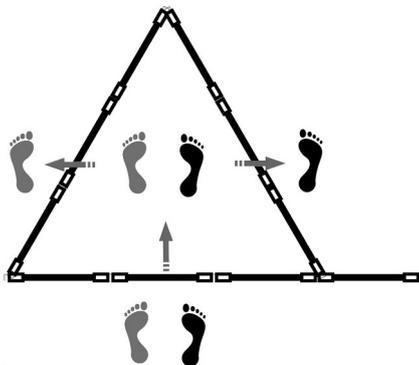


Form #3, Übung #1



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



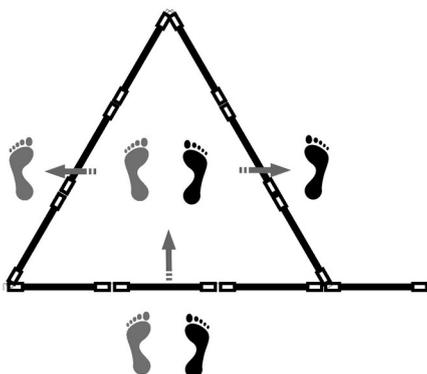
federnde **Sprünge** aus dem Fußgelenk, auf dem Fußballen landend, zielgenau ausführen, **Arme** locker mitnehmen



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