

**Form #4, Übung #1**



**Form:** 1 bzw. 2 Segmente als Rechteck

**Trainingsziel:** seitliche Knie-Kick-Abwehr



**Tabata Empfehlung:** 96 bpm

SoundCloud: Anton Radev, W.O.D

Link zum Video:  
Beinarbeit  
Details



Link zum Video:  
kurz



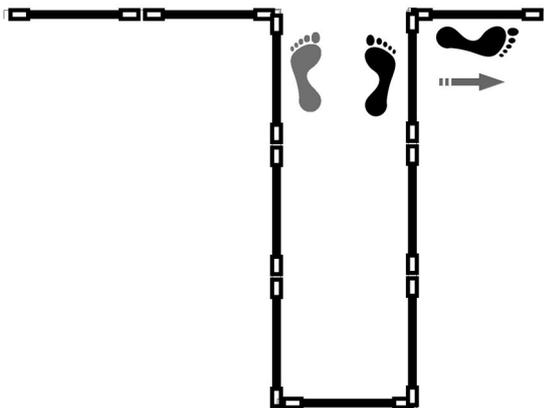
Seitlich, **Knie** hochziehen, Unterschenkel „**Kick**“ zur Bein Streckung, **Abwehrarme**



**Selbstkontrolle**

beim Kick Fußspitze anziehen, Arm- und Beinbewegung zeitgleich

**Form #5, Übung #1**



**Form:** schmal 1 Segment, 3 gerade

**Trainingsziel:** 90°-Fußstellung zur Seite, Hüftbeweglichkeit



**Tabata Empfehlung:** 120 bpm

SoundCloud: A. Radev, Smells like Teen Spirit  
Tabata Mix

Link zum Video:  
Beinarbeit  
Details



Link zum Video:  
kurz



**Abwechselnd** einen **Fuß** im **90° Winkel** zur Seite raus stellen



**Selbstkontrolle**

Hüfte bleibt nach vorne ausgerichtet, Fuß eng an den Meterstab, Fußsohlen beide ganz auf den Boden aufsetzen