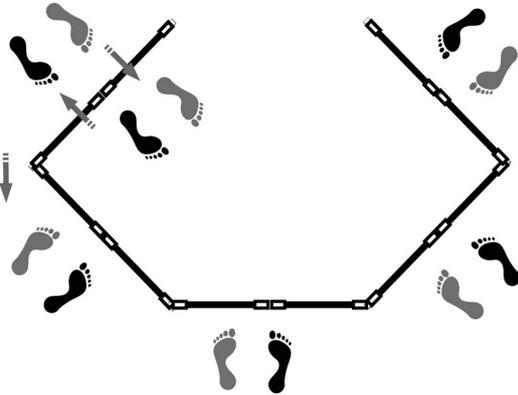


Form #8, Übung #1



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: schnelle Wechselschritte mit Orientierung



Tabata Empfehlung: 162 bpm

SoundCloud: Anton Radev, House Mix Tabata

Link zum Video:
Bearbeit Details



Link zum Video:
kurz



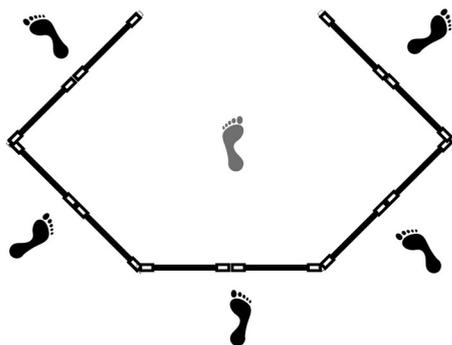
Nachziehschritte „rein, rein, raus, raus, seit,...“ Ellbogen auf Schulterhöhe, Arme angewinkelt, Blick nach vorne



Selbstkontrolle

Oberkörper aufgerichtet, Orientierung im Raum finden, ohne auf den Boden zu schauen

Form #8, Übung #2



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Beinkraft, Gleichgewicht



Tabata Empfehlung: 96 bpm

SoundCloud: A. Radev, Back in Black (Tabata Mix)

Link zum Video:
Bearbeit Details



Link zum Video:
kurz



Auf **ein Bein** stellen, **Knie gebeugt**, andere Fußspitze außerhalb der Form in alle Richtungen „auf tippen“



Selbstkontrolle

Körperachse stabil, Schwerpunkt bleibt tief, Bewegung nur im Bein