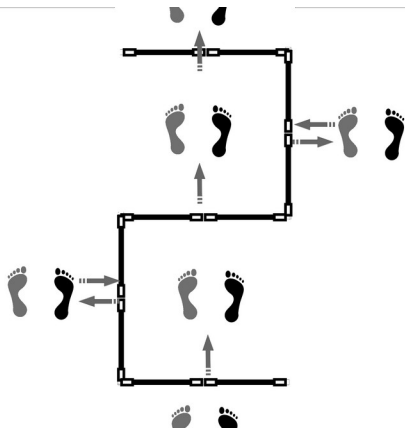


**Form #6, Übung #1**



**Form:** je zwei Segmente gerade

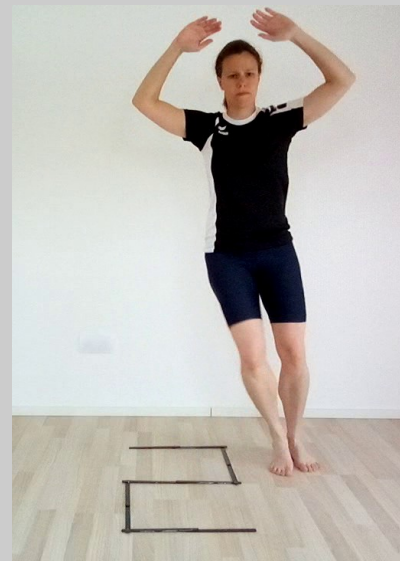
**Trainingsziel:** schnelle Wechsel vorwärts und seitwärts Schritte

 **Tabata Empfehlung:** 120 bpm  
 SoundCloud: Anton Radev, House Mix Tabata

Link zum Video:  
 Details  
 Beinarbeit



Link zum Video:  
 kurz



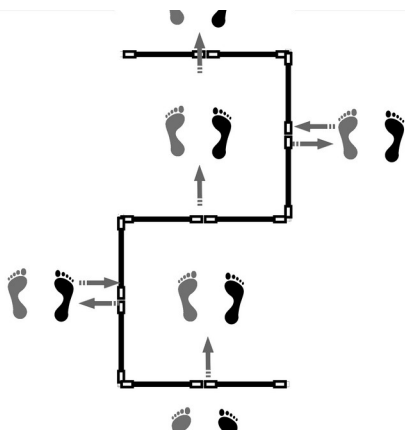
**Nachziehschritte**, vorwärts, seitwärts  
 Tempo steigern, so schnell wie möglich



**Selbstkontrolle**

Seitwärts Schritt, inneres Bein zum äußeren Fuß eng ranziehen

**Form #6, Übung #2**



**Form:** je zwei Segmente gerade

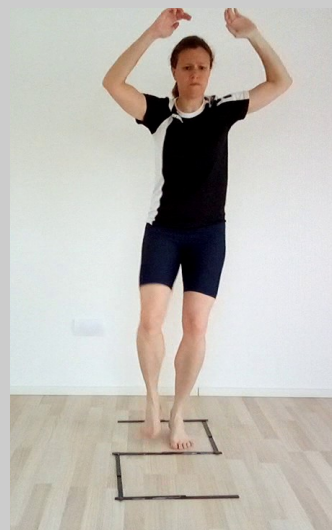
**Trainingsziel:** schnelle Wechsel Schritte & Sprünge

 **Tabata Empfehlung:** 120 bpm  
 SoundCloud: Anton Radev, House Mix Tabata

Link zum Video:  
 Details



Link zum Video:  
 kurz



Schritte im Wechsel mit **Sprüngen** aus dem Fußgelenk, **weich/federnd landen**



**Selbstkontrolle**

Mit dem Segment entfernten Fuß abspringen, Oberkörper aufrecht