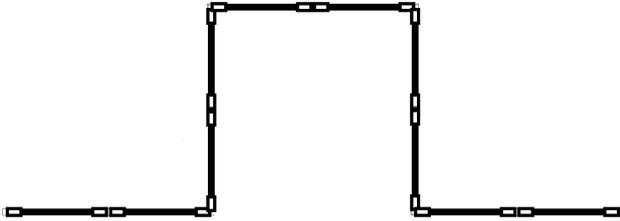


Form #1, Übung #3



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Stabile Stütz-Positionen aus der Bewegung heraus, Kräftigung Arme und Schulterbereich, Brustöffnung

 **Tabata Empfehlung:** 96 bpm
 SoundCloud: Anton Radev, Dr Dre (Tabata Mix)

Link zum Video:
kurz



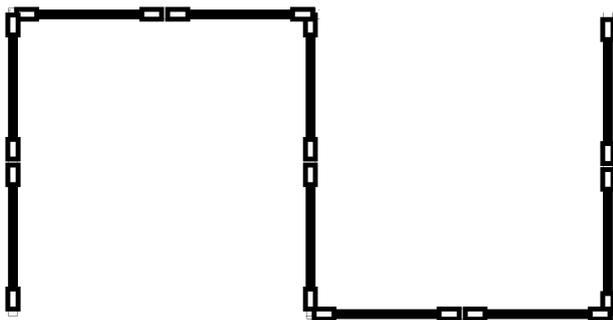
Bank rückwärts, Becken in die Horizontale heben, **Liegestützposition im Wechsel,** Körperdrehung um die Längsachse zum Positionswechsel

Steigerung: Liegestütz gebeugt



Selbstkontrolle
 in der „rückwärts Position“ Gesäß in einer Linie mit Rest vom Körper

Form #6, Übung #5



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Liegestützposition mit stabiler Rumpfmuskulatur

 **Tabata Empfehlung:** 96 bpm
 SoundCloud: Anton Radev, Back in Black

Link zum Video:
kurz



Liegestützposition halten, Beine wandern von einem Feld seitlich ins nächste und zurück

Steigerung: leicht gebeugte oder weit gebeugte Arme



Selbstkontrolle
 Kopf in Verlängerung der Körperachse, Becken stabil in der waagerechten Position halten