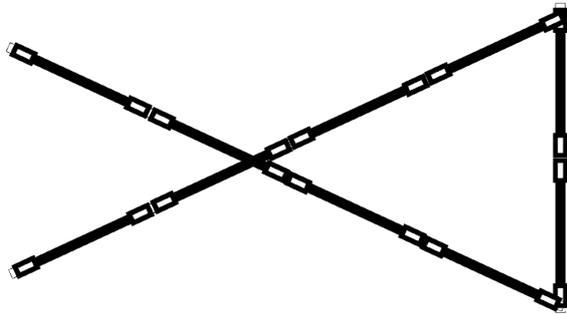


Form #10, Übung #1



Form: vier Segmente gerade und dann über kreuz

Trainingsziel: Hüftbeweglichkeit und Stabilität mit Koordinationsaufgabe

 **Tabata Empfehlung:** 120 bpm
 SoundCloud: Anton Radev, Uptown Funk

Link zum Video:
kurz



Enge **Hocke** abwechselnd mit **Liegestützposition**, Hände und Füße nacheinander einzeln umsetzen

Steigerung: beide Beine gleichzeitig mit kleinem Sprung heranziehen und strecken



Selbstkontrolle
in der Hocke Gesäß Richtung Boden bringen

Form #11, Übung #1



Form: komplette Länge des Zollstocks gerade ausgeklappt

Trainingsziel: Liegestützposition mit stabilem Core, gleichzeitige Koordination Arm + Bein

 **Tabata Empfehlung:** 96 bpm
 SoundCloud: Anton Radev, Pill in Ibiza

Link zum Video:
kurz



Liegestützposition halten, auf der **gleichen Körperseite** Arm und Bein anheben und vollständig umsetzen auf die andere Seite des Zollstocks



Selbstkontrolle
gleichzeitig Arm und Bein zur Seite bewegen ohne seitlich zu kippen