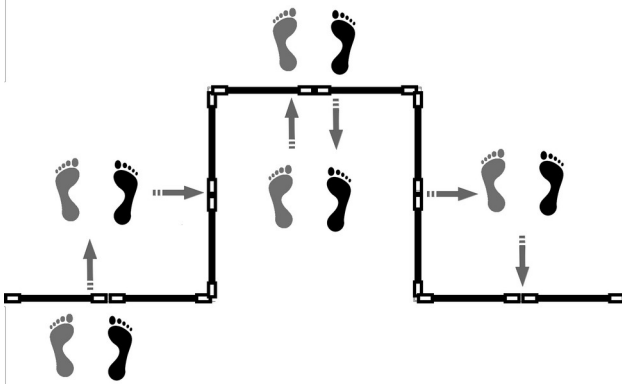


Form #1, Übung #1



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: schnelle Beinkoordination



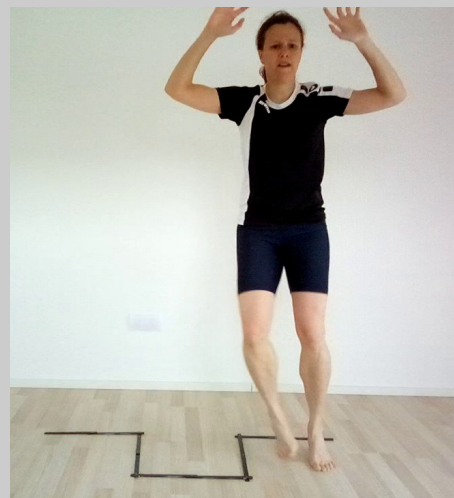
Tabata Empfehlung: 192 bpm

SoundCloud: Anton Radev, House Tabata (Coach)

Link zum
Video:
Beinarbeit
Details



Link zum
Video:
Tabata
gesamt



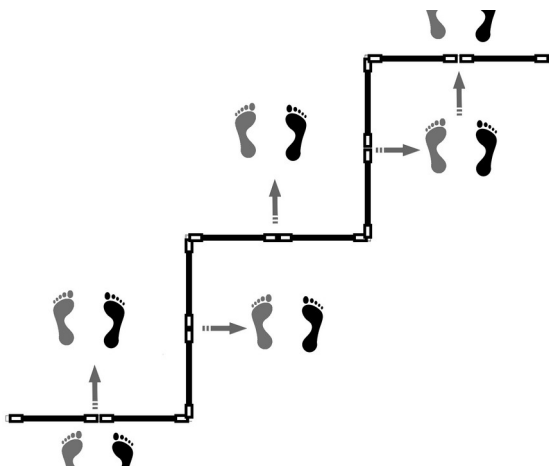
Arme seitlich neben dem Körper angewinkelt, **Ellbogen** auf Schulterhöhe, **Handflächen** zeigen nach vorne



Selbstkontrolle

Oberkörper aufrichten, Brustbein anheben, gerade nach vorne schauen

Form #2, Übung #1



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: schnelle Beinkoordination



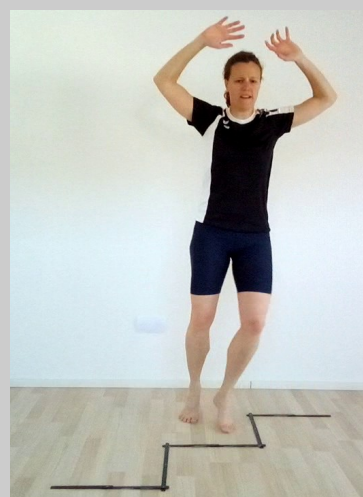
Tabata Empfehlung: 162 bpm

SoundCloud: A. Radev, House Mix Tabata

Link zum
Video:
Beinarbeit
Details



Link zum
Video:
Kurz



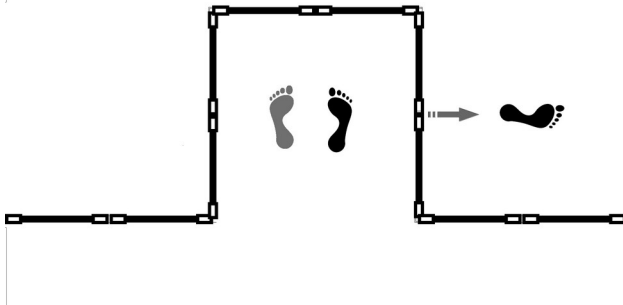
Ellbogen auf Schulterhöhe, **Handflächen** zeigen nach vorne



Selbstkontrolle

Oberkörper ruhig, Brustbein anheben, seitwärts Schritt mit dem „Stock nahen“ Fuß, zum Fußwechsel am Wendepunkt drei Tippielschritte

Form #1, Übung #2



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Abwehrschritt mit Fußstellung zur Seite, schnell abwechselnd



Tabata Empfehlung: 96 bpm
 SoundCloud: Anton Radev, W.O.D

Link zum Video:
 Bearbeit Details



Link zum Video:
 kurz



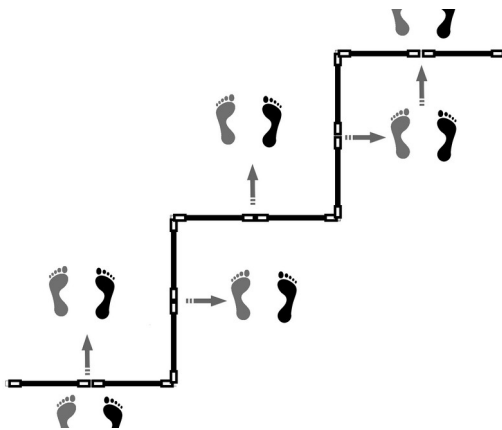
Rechts und links **Abwehrschritt**, aktive und passive **Abwehrhand** Bewegung



Selbstkontrolle

90° Fußstellung zur Seite, Oberkörper gerade, Blick nach vorne, Brustbein anheben

Form #2, Übung #2



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Knie körpernah schnell hochziehen, Hüftbeweglichkeit

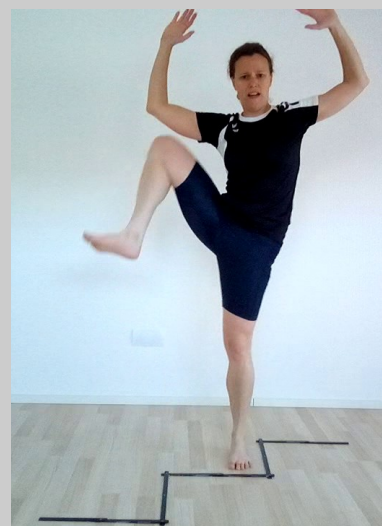


Tabata Empfehlung: 96 bpm
 SoundCloud: Anton Radev, W.O.D

Link zum Video:
 Bearbeit Details



Link zum Video:
 kurz



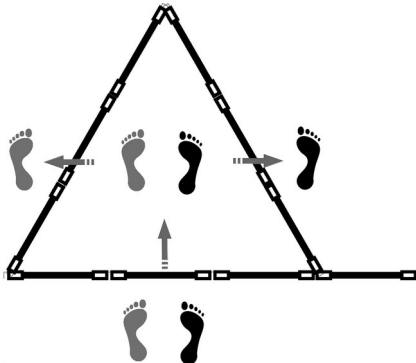
Halbhohe Abwehr, körpernah („Lücke zu“)



Selbstkontrolle

Knie Richtung Achsel „eng hoch“, Oberkörper in der Längsachse stabil, angezogenen Fuß 90° nach aussen gedreht

Form #3, Übung #1



Form: je drei Segmente gerade

Trainingsziel: wechselnde Sprünge, „vor/öffnen/schließen/rück/...“



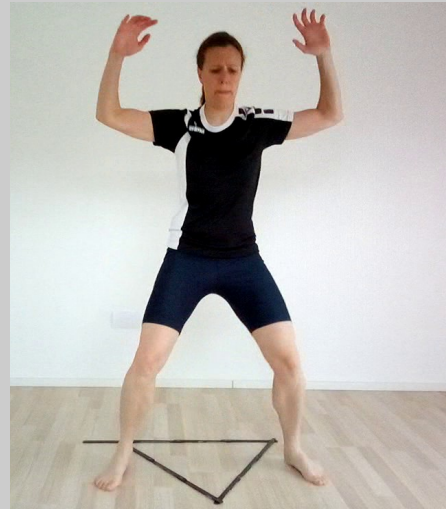
Tabata Empfehlung: 120 bpm

SoundCloud: A. Radev, Uptown Funk (Tabata Mix)

Link zum Video:
Beinarbeit
Details



Link zum Video:
kurz



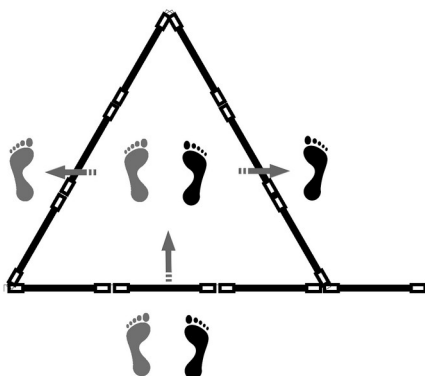
federnde **Sprünge** aus dem Fußgelenk, auf dem Fußballen landend, zielgenau ausführen, **Arme** locker mitnehmen



Selbstkontrolle

Beinarbeit mit möglichst ruhigem Oberkörper, Blick nach vorn

Form #3, Übung #2



Form: je drei Segmente gerade

Trainingsziel: Bein- und Armbewegung als synchroner, schneller Impuls



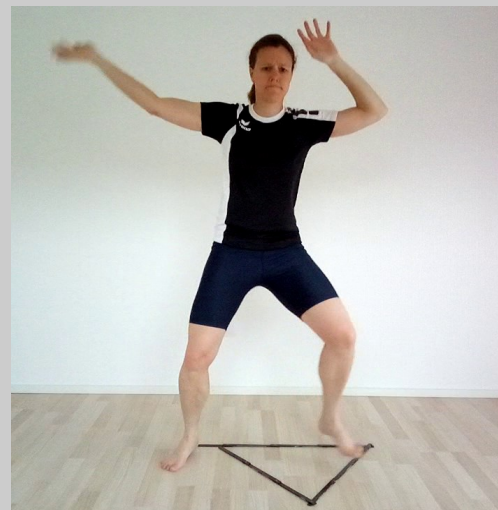
Tabata Empfehlung: 192 bpm

SoundCloud: A. Radev, House Tabata (Coach)

Link zum Video:
Beinarbeit
Details



Link zum Video:
kurz



Einzelne Schritte „rein/rein/raus/raus“, beim Schritt „raus“ auf der gleichen Seite den **Arm** aus dem **Ellbogengelenk** schnell „diagonal hoch strecken“



Selbstkontrolle

Arm seitlich neben dem Körper, Ellbogen behält seine Höhe

Trainingskarte Nr. 4

Handball Torwarttraining

„Knie-Kick-Abwehr“ & Hüftöffnung mit 90°-Fußstellung

Level: Einsteiger & Fortgeschrittene

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



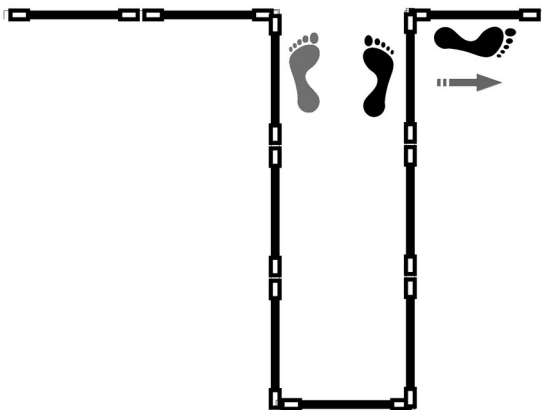
Seitlich, **Knie** hochziehen, Unterschenkel
„**Kick**“ zur Beinstreckung, **Abwehrarme**



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



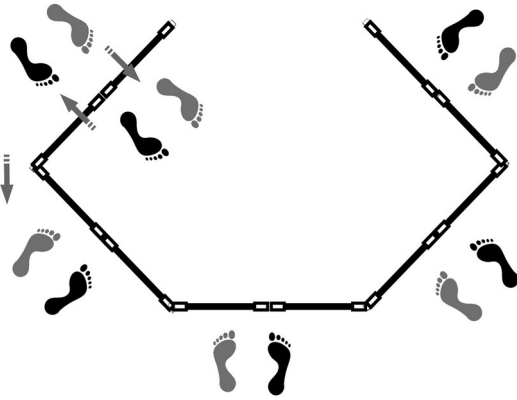
Abwechselnd einen **Fuß** im **90° Winkel**
zur Seite raus stellen



Selbstkontrolle

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

Form #8, Übung #1



Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: schnelle Wechselschritte mit Orientierung



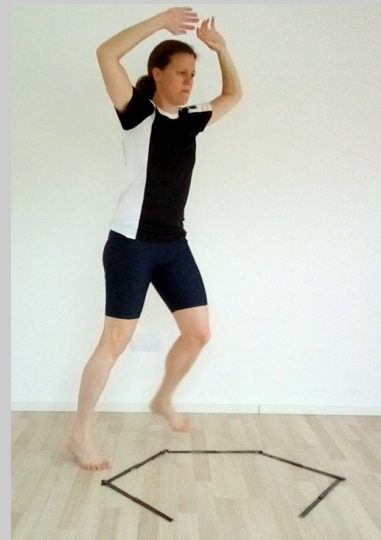
Tabata Empfehlung: 162 bpm

SoundCloud: Anton Radev, House Mix Tabata

Link zum Video:
Bearbeit Details



Link zum Video:
kurz



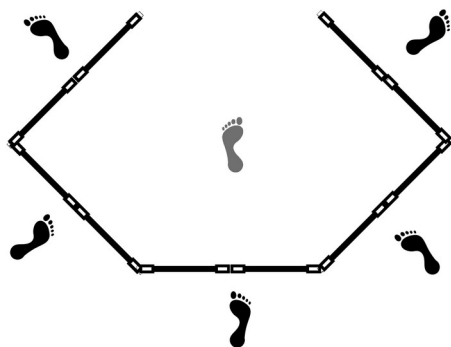
Nachziehschritte „rein, rein, raus, raus, seit,...“ Ellbogen auf Schulterhöhe, Arme angewinkelt, Blick nach vorne



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



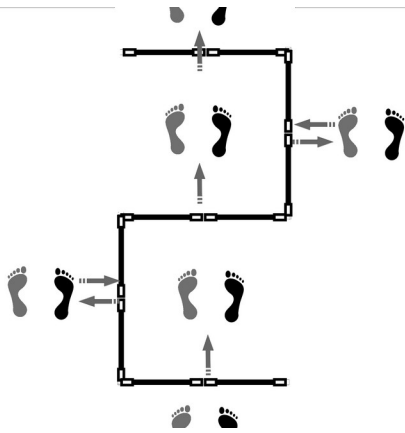
Auf **ein Bein** stellen, **Knie gebeugt**, andere Fußspitze außerhalb der Form in alle Richtungen „auf tippen“



Selbstkontrolle

Körperachse stabil, Schwerpunkt bleibt tief, Bewegung nur im Bein

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



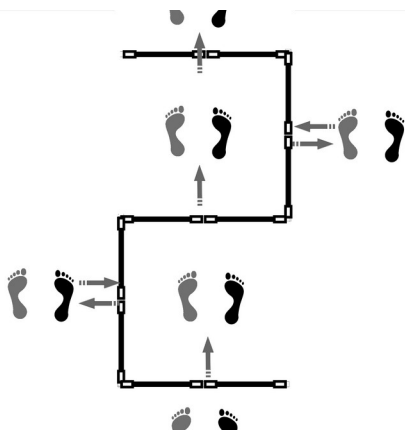
Nachziehschritte, vorwärts, seitwärts
 Tempo steigern, so schnell wie möglich



Selbstkontrolle

Seitwärts Schritt, inneres Bein zum äußeren Fuß eng ranziehen

Form #6, Übung #2



Form: je zwei Segmente gerade

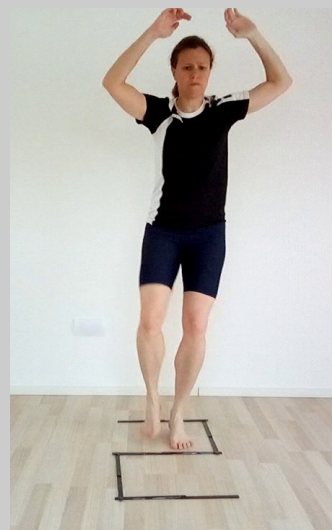
Trainingsziel: schnelle Wechsel Schritte & Sprünge

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

Link zum Video:
 Details



Link zum Video:
 kurz



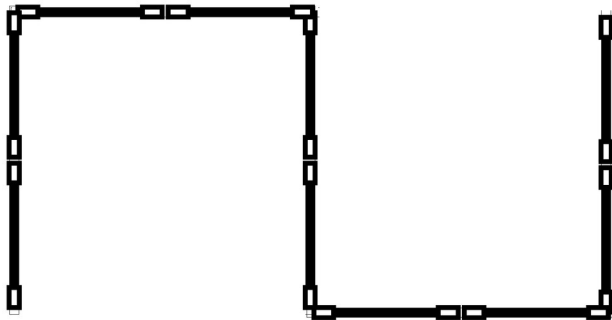
Schritte im Wechsel mit **Sprüngen** aus dem Fußgelenk, **weich/federnd landen**



Selbstkontrolle

Mit dem Segment entfernten Fuß abspringen, Oberkörper aufrecht

Form #6, Übung #3



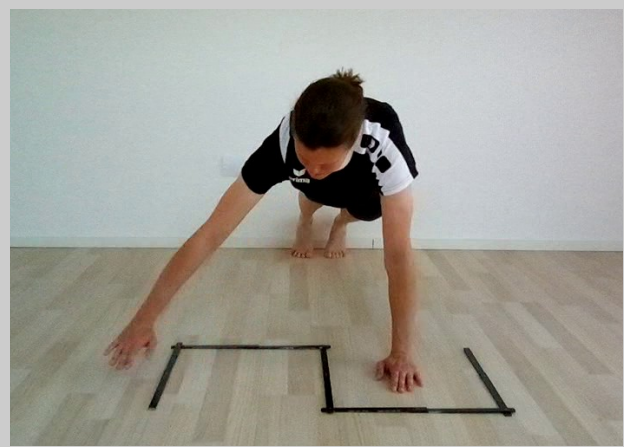
Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: aus stabiler Grundposition Arm im Liegestütz umsetzen



Tabata Empfehlung: 96 bpm
SoundCloud: Anton Radev, Rocky Theme

Link zum Video:
kurz



Liegestützposition, Hände wandern feldweise rechts/links

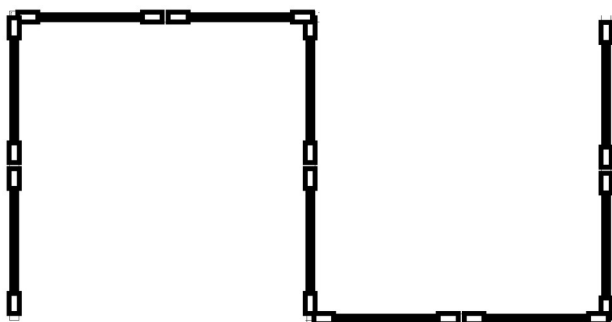
Steigerung: Armbeugung mit Liegestütz in jedem Feld



Selbstkontrolle

Gesäß in einer Linie mit Rest vom Körper

Form #6, Übung #4



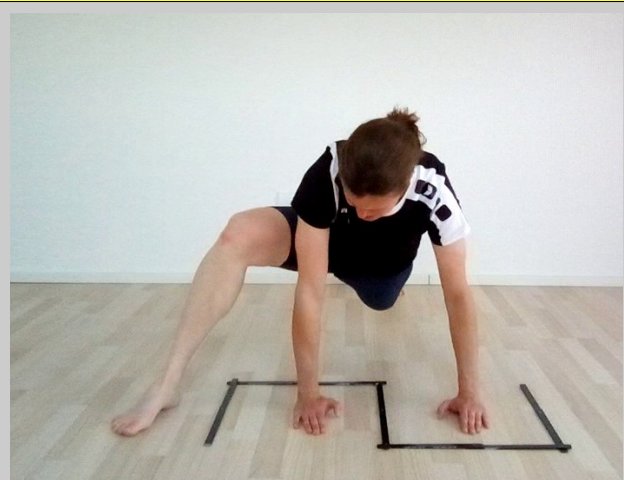
Form: je zwei Segmente gerade

Trainingsziel: Liegestützposition mit Hüft und Beinbeweglichkeit und stabilem Core



Tabata Empfehlung: 96 bpm
SoundCloud: Anton Radev, Rocky Theme

Link zum Video:
kurz



Liegestützposition, ein Bein nach vorne setzen, Körper bleibt stabil

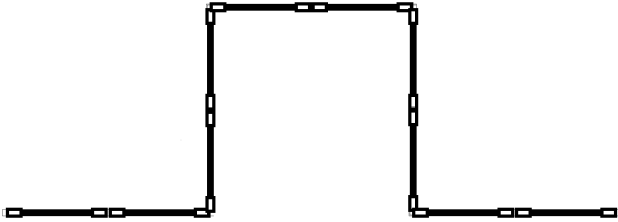
Steigerung: im Unterarmstütz üben



Selbstkontrolle

ganze Fußfläche vorne auf Höhe der Hand auf dem Boden aufsetzen

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



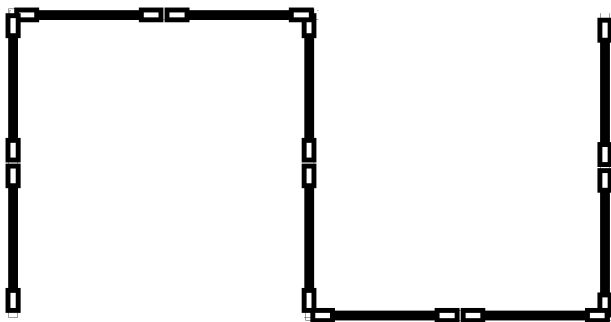
Bank rückwärts, Becken in die Horizontale heben, **Liegestützposition im Wechsel,** Körperdrehung um die Längsachse zum Positionswechsel

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



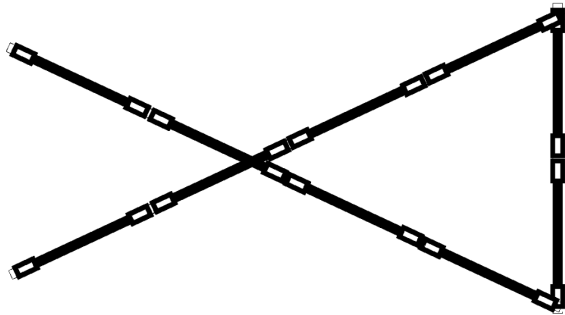
Liegestützposition halten, Beine wandern von einem Feld seitlich ins nächste und zurück

Steigerung: leicht gebeugte oder weit gebeugte Arme



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

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

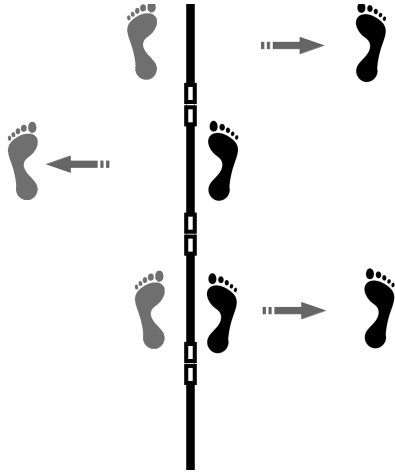


Liegestützposition halten, auf der **gleichen Körperseite** Arm und Bein anheben und vollständig umsetzen auf die andere Seite des Zollstocks



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

Form #11, Übung #2



Form: Zollstock komplett ausgeklappt

Trainingsziel: stabiles Gleichgewicht in der Bewegung finden

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

Link zum Video:
Beinarbeit
Details



Link zum Video:
kurz



Arme und Oberkörper in Torwart-Grundhaltung, am Zollstock entlang gehen, **Körperschwerpunkt tief**, nach jedem Schritt **Fuß „zur Seite raus tippen“**



Selbstkontrolle

Hüfte bleibt auf einer Höhe, Knie vom Standbein leicht gebeugt, Blick geradeaus

Form #11, Übung #3

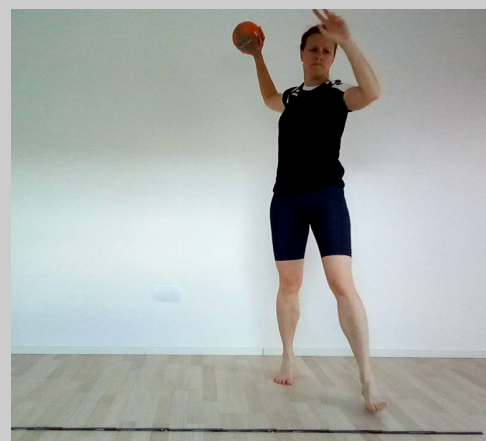


Form: Zollstock komplett ausgeklappt

Trainingsziel: „Trockenübung“ 1.Welle Pass, Mobilisation der Schulter, Grundtechnik

 **Tabata Empfehlung:** 96 bpm
SoundCloud: A. Radev, Tabata W.O.D.

Link zum Video:
kurz



Wurfbewegung, dann Ball über den Kopf kreisen, kleine Schritte vor/zurück

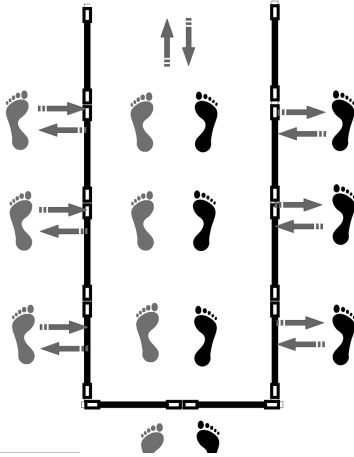
Steigerung: anderen Arm



Selbstkontrolle

Fußstellung im Stemschritt, große ausholende Bewegung

Form #12, Übung #1



Form: je 4 Segmente gerade, in der Mitte 2 Segmente

Trainingsziel: schnelle Beinkoordination



Tabata Empfehlung: 192 bpm

SoundCloud: Anton Radev, House Tabata (Coach)

Link zum Video:
Beinarbeit
Details



Link zum Video:
kurz



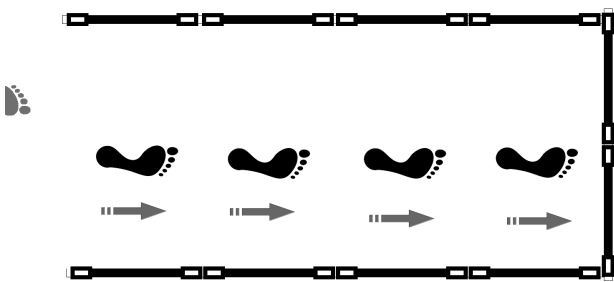
Arme seitlich neben dem Körper angewinkelt, **Ellbogen** auf Schulterhöhe, Schrittfolge „raus-raus-rein-rein“, vorwärts und rückwärts üben



Selbstkontrolle

Oberkörper aufgerichtet und stabil, Bewegung nur aus den Beinen

Form #12, Übung #2



Form: je 4 Segmente gerade, in der Mitte 2 Segmente

Trainingsziel: dynamische Beinkräftigung, Genauigkeit in der Bewegung



Tabata Empfehlung: 162 bpm

SoundCloud: A. Radev, House Mix Tabata

Link zum Video:
kurz



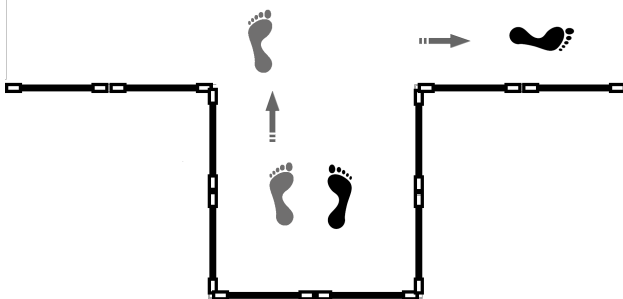
Arme seitlich über den Kopf, in 4 **Etappen Ausfallschritte**, Fuß jeweils neben einem Segment, **8x das gleiche Bein**, federnd abdrücken, „sanft landen“



Selbstkontrolle

Kniewinkel max. 90°, zielgenau bei jedem Schritt die richtige Länge

Form #1, Übung #4



Form: jeweils 2 Segmente gerade

Trainingsziel: Abwehrschritt mit Fußstellung 90° seitlich



Tabata Empfehlung: 150 bpm
 SoundCloud: TabCoFit, „Ryini Beats -Scars“
 Tabata Mix with Coach

Link zum Video:
kurz



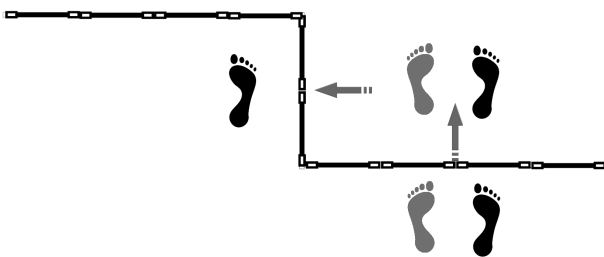
Im mittleren Abschnitt **in die Hocke gehen**, dann aufrichten und hochspringen, „1-2-Abwehrschritt“



Selbstkontrolle

Abwehrfuß parallel zum Zollstock, Standbein innerhalb des mittleren Abschnitts (nicht nach aussen)

Form #9, Übung #1



Form: lang 4 Segmente, kurz 2 Segmente

Trainingsziel: Knie-Kick-Abwehr aus Beschleunigungsschritt



Tabata Empfehlung: 125 bpm
 SoundCloud: TabCoFit, Mmaker Dance #2 125 bpm

Link zum Video:
kurz



Sprung vorwärts, „1-2-Schritt“ seitwärts, **Knie-Kick**; Sprung vor-zurück, Schritte seitwärts erneuter Knie-Kick



Selbstkontrolle

Ausrichtung für max. Abwehrfläche, Beschleunigung „1-2“ vor Kick, Gleichgewicht halten

Beschreibung der Übungssequenz

- Die Sequenz hat 8 Teile mit jeweils ~ 20 Sek. Übungszeit und ~ 10 Sek. Pause
- es gibt zwei verschiedene Übungen (jede 4 mal 20 Sekunden)
- diese werden jeweils abwechselnd in dem 20 Sek. Übungsintervall gemacht
- in der Pause lockere und bewege Dich kurz in einer entspannten Position
- über die Auswahl der Musik kannst Du die Trainingsintensität anpassen

Übung #1

Ausgangsposition:

„Yoga herabschauender Hund“
Hände schulterbreit auseinander, Arme gestreckt, **Gesäß** nach hinten und **Richtung Decke** schieben, Beine durchgestreckt, **Fersen** in Richtung **Boden**

Bewegung:

abwechselnd eine **Ferse vom Boden** hochheben und **auf der Stelle „laufen“**



Selbstkontrolle

Versuche Deinen Körper während der Übung die ganze Zeit aus den Armen nach hinten in Richtung Fersen zu drücken.



Übung #2

Ausgangsposition:

Liegestützposition/ „Das Brett“

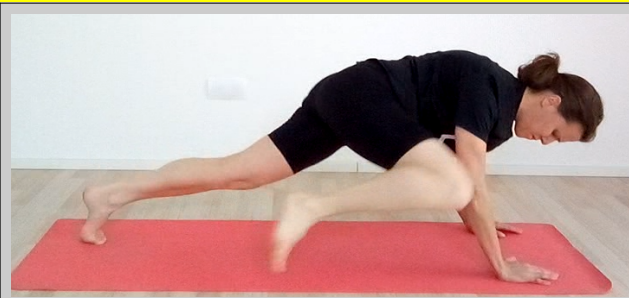
Bewegung:

Beuge die Ellbogen leicht, bring **abwechselnd** ein **Knie nach vorne** bis zum Ellbogen und zurück



Selbstkontrolle

Gesäß bleibt auf einer Höhe, stabile Körpermitte



Tabata Musik

Strat House 128 bpm



MMaker Rock 120 bpm



Link zum Video



Beschreibung der Übungssequenz

- Die Sequenz hat 8 Teile mit jeweils ~ 20 Sek. Übungszeit und ~ 10 Sek. Pause
- es gibt zwei verschiedene Übungen (jede 4 mal 20 Sekunden)
- diese werden jeweils abwechselnd in dem 20 Sek. Übungsintervall gemacht
- in der Pause gehe oder laufe locker auf der Stelle
- über die Auswahl der Musik kannst Du die Trainingsintensität anpassen

Übung #1

Ausgangsposition:
breitbeinig, Knie leicht gebeugt, auf der **Stelle laufen**

Bewegung:
 Arme in schnellen **Abwehrimpulsen** nach oben **in die Ecken** bewegen, Variation des Arm-Abwehrimpulses auch zur Seite und nach unten



Selbstkontrolle
 Oberkörper bleibt aufgerichtet, Handflächen zeigen mit gespreizten und angespannten Fingern nach vorne



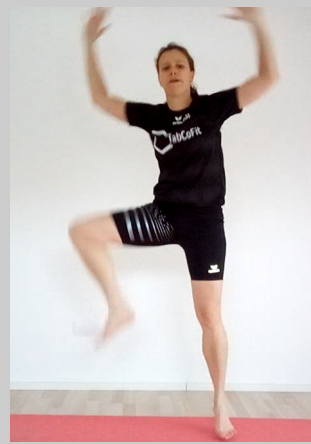
Übung #2

Ausgangsposition:
Arme in Abwehrhaltung seitlich/über dem Kopf

Bewegung:
Knie abwechselnd **seitlich hochziehen** in Richtung Ellbogen dabei federnd, hüpfende Bewegung



Selbstkontrolle
 „Knie hoch, nicht Ellbogen runter“
 Knie Bewegung seitlich (Hüftöffnung), schultergürtel stabil halten („nicht mitdrehen“)



Tabata Musik

Happy Ding Dong (normal)



Cajon drums (schnell)



Link zum Video



Beschreibung der Übungssequenz

- Yoga-Sonnengruß Ablauf (Video mit Demo-Ablauf am Ende der Karte)
- **Anfänger:** übe zunächst den Ablauf des Sonnengrußes, dabei gleichmäßiger Atemrhythmus und kurzes „Innehalten“ für 1-2 Sekunden in jeder Position, achte dabei auf die angegebenen „Punkte zur Selbstkontrolle“
- Wichtig ist, dass die Füße auf dem Untergrund nicht wegrutschen (ideal barfuß oder z.B. bei Übung draußen mit rutschfesten Schuhen).
- **Fortgeschrittene:** übe mit einer Tabata-Musiksequenz, jeweils mit statischen „Haltepositionen“ im ~10 Sek. Pausenintervall
- Versuche in jedem Pausenintervall in einer anderen Halte-Stellung zu sein.

„Yoga Sonnengruß“

#1 „Der Berg“

Handflächen vor der Brust zusammenführen, beim Einatmen Arme nach oben ausstrecken, Fingerspitzen zur Decke, Arme etwas auseinander, Körper vollständig gestreckt, leichte Rückbeuge



Selbstkontrolle

Füße hüftgelenksbreit, Fußspitzen zeigen nach vorne

Körperstreckung bis zur intensiven Dehnung, Blickrichtung schräg nach oben Richtung Decke



#2 „Vorbeuge“

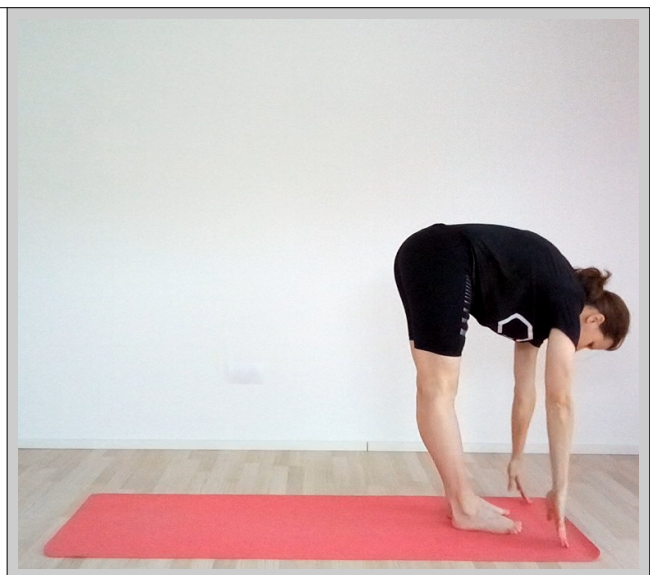
beim Ausatmen Fingerspitzen in großem Bogen mit gestreckten Armen Richtung Boden führen, dabei gleichzeitig den Oberkörper herunter beugen



Selbstkontrolle

Arme und Oberkörper bewegen sich gleichzeitig als eine Einheit,

Streckung/Zug in der Körperlängsachse während der gesamten Abwärtsbewegung beibehalten



#3 „Ausfallschritt“/ „Der Sprinter“

ein Fuß in einem großen Ausfallschritt nach hinten bringen, Hände bleiben am Boden, Oberkörper aufrichten



Selbstkontrolle

Unterschenkel vom vorderen Bein **senkrecht zum Boden**, Kniewinkel im vorderen Bein nicht kleiner als 90°



#4 „Das Brett“

das andere Bein ebenfalls nach hinten stellen, stabile Liegestütz-Grundposition



Selbstkontrolle

Handflächen senkrecht unter den Schultergelenken, Blick Richtung Boden, **ganzer Körper** bildet eine möglichst **gerade Linie**



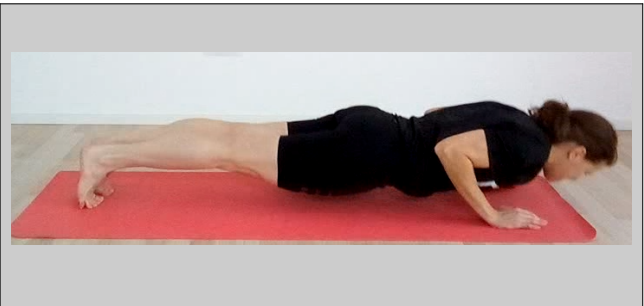
#5 „Der Stock“

tiefe Liegestützposition, Position kurz halten, nicht am Boden ablegen



Selbstkontrolle

Ellbogen eng am Körper anliegend, Körperlängsachse stabil halten



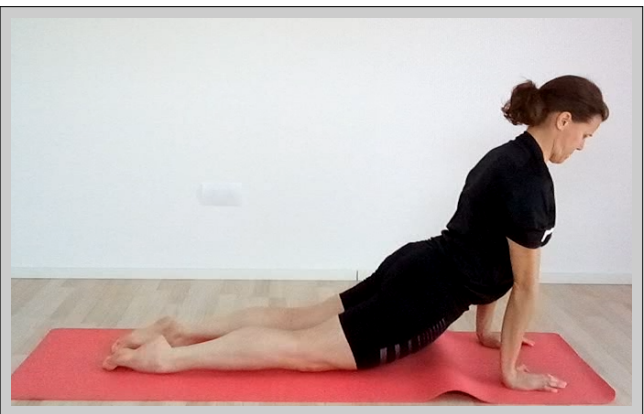
#6 „Heraufschauender Hund“

Oberkörper ohne ihn abzulegen nach vorne „durchschieben“, Arme strecken, Fuß „über den Spann abrollen“, Beine lang



Selbstkontrolle

Körperlängsachse unter „Zugspannung“ halten, **kein Druckschmerz in der Lendenwirbelsäule!**



#7 „Herabschauender Hund“

Gesäß nach oben und hinten schieben, Arme und Beine gestreckt, Oberkörper lang, Dehnung Beinrückseite



Selbstkontrolle

Fersen zum Boden, Schub aus den Armen nach hinten aufrecht halten und **Oberkörper** so weit wie möglich in der Längsachse strecken



#8 „Ausfallschritt“/ „Der Sprinter“
einen Fuß mit einem großen Schritt nach vorne bringen, Hände bleiben am Boden, Oberkörper aufrichten



Selbstkontrolle

Unterschenkel vom vorderen Bein senkrecht zum Boden, Kniewinkel im vorderen Bein nicht kleiner als 90°



#9 „Vorbeuge“
hinteren Fuß ebenfalls nach vorne zwischen die Hände bringen, Position Vorbeuge wie am Anfang

#10 Aufrichtung und Ausgangsposition
Einmal tief ein und ausatmen, Aufmerksamkeit neu sammeln/konzentrieren

Ablauf von vorne, diesmal mit dem anderen Bein zu erst nach hinten in den Ausfallschritt gehen...



Allgemeine Übungs-Hinweise

Anfänger:

- Beobachte und korrigiere Deine Positionen, bis Du den Ablauf gut beherrschst
- Übe zunächst ohne Musik in einem langsamen und gleichmäßigen Rhythmus
- filme Dich zur Selbst-Kontrolle selbst oder bitte jemand anderes, deine Positionen ggf. zu kontrollieren
- Es gibt zahlreiche weitere Anleitungsvideos auf Youtube für den „Sonnengruß“.

Fortgeschrittene:

- Intensiviere schrittweise die Dehnung in den jeweiligen Positionen, z.B. beim Ausatmen tiefer gehen/weier strecken,...
- Arbeite permanent an der Verbesserung Deiner Haltung und übe jede Stellung „bewusst“.
- Variiere ggf. die Geschwindigkeit im dynamischen Ablauf oder verlängere die Dauer der statischen Haltepositionen.

Tabata Musik



Ryini Beats-„Miracles“

Ryini Beats- „Scars“



R. Beats-“Dark Evil“

R. Beats- „Deception“



Links zum Video



Seitenansicht



Frontansicht



Beschreibung der Übungssequenz

- Die Sequenz hat 8 Teile mit jeweils ~ 20 Sek. Übungszeit und ~ 10 Sek. Pause
- es gibt zwei verschiedene Übungen (jede 4 mal 20 Sekunden)
- diese werden jeweils abwechselnd in dem 20 Sek. Übungsintervall gemacht
- in der Pause gehe oder laufe locker auf der Stelle
- über die Auswahl der Musik kannst Du die Trainingsintensität anpassen

Übung #1

Ausgangsposition:

Stand etwas **breitbeinig**, **Arme lang** ausstrecken, **Handflächen nach oben**

Bewegung:

etwas in die Knie gehen, dann mit der Streckung Wirbelsäule lang aufrichten und die Arme nach hinten ziehen, **Brustbein** nach vorne und oben schieben


Selbstkontrolle

Brustöffnung, Blick nach vorne, Kinn leicht nach hinten ziehen, **Schulterblätter nicht anheben**



Übung #2

Ausgangsposition:

einbeinig stehend auf Kissen oder Wackelbrett, Arme wie bei #1

Bewegung:

Standbein leicht **beugen und strecken**, beim Strecken **Arme nach hinten** ziehen und **Brustbein anheben**


Selbstkontrolle

Wirbelsäulenaufrichtung auch bei der Kniebeugung, Blick nach vorne, **Beckenachse stabil** halten und parallel zum Boden


Tabata Musik

Pico Rock



Ryini Beats - Scars


Link zum Video
