

Tabata

- Rund um den Topf -

Begleitendes youtubevideo [\[Click\]](#)

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Brust (Liegestütze)

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- ELLENBOGEN NAH AM KÖRPER
- ANGESPANNTE GESÄß- UND BAUCHMUSKULATUR

Stufe 1: Brust auf umgedrehten Topf ablegen



Stufe 2: Hände eng auf dem Topf Boden



2. Übung: Beine (Einbeinige Kniebeuge)

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- KNIE ZEIGEN IN RICHTUNG DER FUßSPITZEN
- DRUCK IN DEN BODEN
- KNIE ÜBER DER FERSE

Stufe 1: Ein Fuß zur Stabilität am Boden



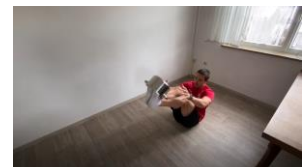
Stufe 2: Ein Fuß in der Luft

3. Übung: Bauch (Russian Twist/Rudern)

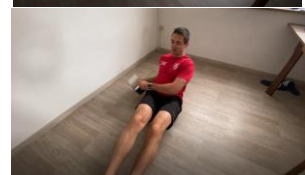
TECHNIKNOTENPUNKTE:

- BAUCH UND BEINE VOM BODEN HEBEN
- AUSGEGLICHENE KÖRPERPOSITION FINDEN UND HALTEN

Stufe 1: Topf rechts/links Ablegen



Stufe 2: Topf den Füßen „auf- und abziehen“



4. Übung: Rücken (Schwimmer+Superman)

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- ARME VERSUCHEN ZU STRECKEN
- MÖGLICHST VIEL VOM KÖRPER ANHEBEN

Stufe 1: Auf Topf trommeln



Stufe 2: Topf vor Kopf anheben

