



Tabata

- Auf der Couch -



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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken

1. Übung: Dips

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- OBERSCHENKEL PARALLEL ZUM BODEN
- SPANNUNG IN BAUCH- UND BEINMUSKULATUR
- OBERKÖRPER NAH AN DER COUCH NACH OBEN UND UNTEN FÜHREN

Stufe 1: normal nach oben und unten führen

Stufe 2: explosiv nach oben abdrücken (Hände lösen sich von der Couch)



2. Übung: Paddeln/Rudern

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GESTRECKTE BEINE
- SPANNUNG IN BAUCH-, RÜCKEN- UND BEINMUSKULATUR
- BEIM RUDERN: LEICHTE GEGENBEWEGUNG DES OBERKÖRPERS

Stufe 1: gestreckte Beine abwechselnd nach oben und unten bewegen (Paddeln)

Stufe 2: Knie abwechselnd zum Brustkorb ziehen und wieder strecken



3. Übung: Seitstütz

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- SPANNUNG IN BAUCH-, RÜCKEN- UND BEINMUSKULATUR

Stufe 1: nur halten

Stufe 2: Knie zum Oberkörper ziehen



4. Übung: Kniebeuge

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- KNIE ZEIGEN IN RICHTUNG DER FUßSPITZEN
- KNIE ÜBER DIE VERSE
- DRUCK IN DEN BODE

Stufe 1: beidbeinige Kniebeuge

Stufe 2: einbeinige Kniebeuge



[\[Einen Durchgang mit dem Lehrer\]](#)