

Tabata

- Rund um das Handtuch -

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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Seitlicher Squat

TECHNIKKNOTENPUNKTE:

- GERADER RÜCKEN
- KNIE ZEIGEN IN RICHTUNG DER FUßSPITZEN
- DRUCK GEGEN DEN BODEN

Stufe 1: Slide mit dem Handtuch zur Seite

Stufe 2: Slide mit dem Handtuch zur Seite und nach hinten



2. Übung: Bodenwischer

TECHNIKKNOTENPUNKTE:

- STABILE KÖRPERMITTE (SPANNUNG IN BAUCH UND GESÄß)
- ELLENBOGEN ENG AM KÖRPER
- INDIVIDUELLE WEITE BEIM SLIDE

Stufe 1: Slide abwechselnd zur Seite

Stufe 2: Slide abwechselnd nach oben



3. Übung: Oberkörper drücken

TECHNIKKNOTENPUNKTE:

- GESÄß UND FÜßE AM BODEN
- ELLENBOGEN IN DEN BODEN DRÜCKEN
- BRUST NACH OBEN

Stufe 1: Aufrichten durch Druck der Ellenbogen in den Boden

Stufe 2: Zusätzlicher Slide der Ellenbogen zusammen



4. Übung: Handtuch Rudern

TECHNIKKNOTENPUNKTE:

- SPANNUNG IN BAUCH UND BEINMUSKULATUR
- HANDTUCH ÜBER DIE BEINE EIN- UND WIEDER AUSFÄDELN

Stufe 1: Nur gerade Position beim Einfädeln des Handtuches

Stufe 2: Abwechselnd gerade und seitliche Position beim Einfädeln des Handtuches

