

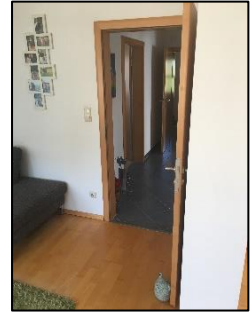


Tabata

- In der Tür -

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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Rudern

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- SPANNUNG IN BAUCH- UND BEINMUSKULATUR
- SCHULTERBLÄTTER ZUSAMMENDRÜCKEN (NUSS KNACKEN)

Stufe 1: mit gestreckten Beinen

Stufe 2: im 90°- Sitz



2. Übung: Lunges

TECHNIKNOTENPUNKTE:

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

Stufe 1: hinterer Fuß außer

Stufe 2: beide Füße innerhalb



3. Übung: Liegestütz

TECHNIKNOTENPUNKTE:

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

Stufe 1: enge innerhalb des Rahmens

Stufe 2: weite außerhalb des Rahmens



4. Übung: Rahmensitz

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- 90°-SITZ
- ANGESPANNTE GESÄß- UND BAUCHMUSKULATUR
- UNTERER RÜCKEN AN DEN RAHMEN

Stufe 1: nur Halten

Stufe 2: abwechselnd Füße anheben



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