



Tabata

- Rund um den Rucksack -

Begleitendes YouTube-Video [\[Click\]](#)

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die blauen Kästen anklicken!



1. Übung: Lunges

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- 90°-WINKEL ZWISCHEN OBER- UND UNTERSCHENKEL
- ZEHENSPITZEN ZEIGEN IN EINE RICHTUNG
- GERADER RÜCKEN

Stufe 1: Rucksack am Rücken

Stufe 2: Rucksack über Kopf



2. Übung: Kniebeugen

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- (HÜFT)BREITER STAND
- KNIE RAGEN NICHT ÜBER ZEHENSPITZEN HINAUS
- GERADER RÜCKEN

Stufe 1: Rucksack vor Körper

Stufe 2: Rudern



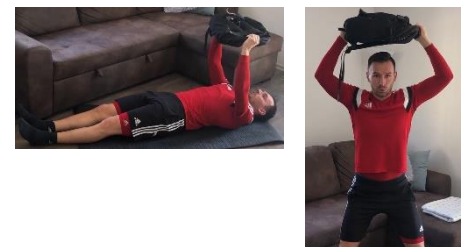
3. Übung: Drücken

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- NICHT KOMPLETT DURCHDRÜCKEN
- KEINE PRESSATMUNG
- BREITER STAND, LEICHT GEBEUGTE KNIE, GERADER RÜCKEN (STUFE 2)

Stufe 1: Bankdrücken

Stufe 2: über Kopf drücken



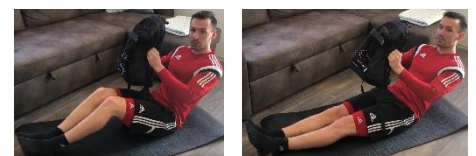
4. Übung: Bauch

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- SPANNUNG IN BAUCH- UND BEINMUSKULATUR
- OBERKÖRPER ÜBER DEM BODEN

Stufe 1: Beine aufgestellt

Stufe 2: Beine gestreckt



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