



Tabata

- Rund um Klopapier -

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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Türmchenbauen im Stütz

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- ELLENBOGEN FUNKTIONAL GESTRECKT
- BEINE GEÖFFNET

Stufe 1: 3er Turm auf- bzw. abbauen

Stufe 2: Mit Liegestütz vor dem Turm
Auf- bzw. Abbau



2. Übung: Squat Jumps

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- KNIE ZEIGEN IN RICHTUNG DER FUßSPITZEN
- DRUCK IN DEN BODEN
- AKTIV LANDEN

Stufe 1: Jumps ohne Drehung

Stufe 2: Jumps mit 180° Drehung,
abwechselnde Drehrichtung



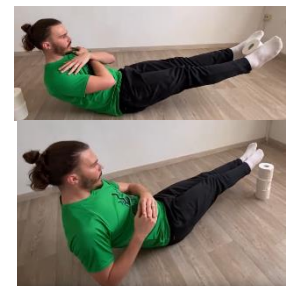
3. Übung: Beine hoch

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- KÖRPERSPANNUNG (BAUCH, BEINE, PO)
- BEINE FUNKTIONAL GESTRECKT

Stufe 1: Beine hochhalten

Stufe 2: Beine über Turm hin- und
herheben



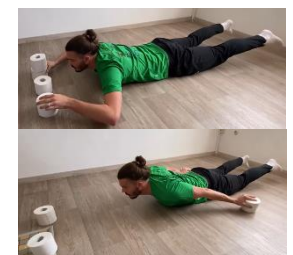
4. Übung: Toilettenschwimmer

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- BLICK RICHTUNG TÜRMCHEN
- BEINE FUNKTIONAL GESTRECKT

Stufe 1: Türmchen auf- und abbauen

Stufe 2: Rollen von vorne neben die
Hüfte und zurück



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