



Tabata

- Rund um den Ball -

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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Russian Twist

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- BEINE BLEIBEN IN DER LUFT
- SPANNUNG IN BAUCH- UND UNTERER RÜCKENMUSKULATUR
- BALL AKTIV AUF DEN BODEN „SCHLAGEN“

Ball rechts auf den Boden „schlagen“ und danach links.

Stufe 1: mit angewinkelten Beinen

Stufe 2: mit gestreckten Beinen



2. Übung: Liegestützt auf dem Ball

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- ANGESPANNTE GESÄß- UND BAUCHMUSKULATUR
- RUTSCHFESTE FUßWERK UND BALL GUT FIXIEREN

Stufe 1: Ball von einer in die andere Hand rollen.

Stufe 2: Liegestütz mit einer Hand auf dem Ball.

Stufe 3: Liegestütz mit beiden Händen auf dem Ball.



3. Übung: Rückenroller

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- ARME ÜBER DEM BODEN
- KOPF ALS VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE
- ANGESPANNTE GESÄß- UND RÜCKENMUSKULATUR

Stufe 1: Ball oben halten

Stufe 2: Ball in den Nacken legen und durch anheben des Brustkorbes runterrollen lassen.



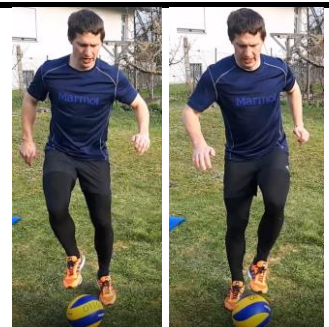
4. Übung: Skippings

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- ARME MITNEHMEN
- ANGESPANNTE GESÄß- UND BAUCHMUSKULATUR
- Fuß BERÜRT DEN BALL VON OBEN

Stufe 1: langsam

Stufe 2: schnell



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