



# Tabata

## - Rund um den Stuhl -

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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



### 1. Übung: Liegestütz

#### TECHNIKNOTENPUNKTE:

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

Stufe 1: Hände auf dem Stuhl, Füße auf dem Boden

Stufe 2: Füße auf dem Stuhl, Hände auf dem Boden



### 2. Übung: Lunges

#### TECHNIKNOTENPUNKTE:

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

Stufe 1: Stand neben dem Stuhl

Stufe 2: Der hintere Fuß auf dem Stuhl



### 3. Übung: Superman

#### TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- KOPF BLEIBT GERADE, BLICK ZUM BODEN

Stufe 1: Nur Halten

Stufe 2: Diagonales Anheben der Arme und Beine



### 4. Übung: Plank

#### TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- SCHULTER ÜBER ELLENBOGEN

Stufe 1: Nur Halten

Stufe 2: Abwechselnd Knie Richtung Brust



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