



Tabata

- mit dem Staubsauger -

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

Für die Erklärungen zu den Übungen einfach die Knotenpunkte anklicken



1. Übung: Seitliche Ausfallschritte

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- STANDBEIN MÖGLICHST GESTRECKT
- KNIE IN RICHTUNG DER FUßSPITZEN
- KNIE NICHT VOR DIE FUßSPITZEN

Stufe 1: Einfache Ausführung

Stufe 2: 1,5-fache Ausführung, kurzer Gegenbewegung im Umkehrpunkt



2. Übung: Rudern

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- KÖRPERSPANNUNG (BEINE UND BAUCH)

Stufe 1: Ruderbewegung, Knie an die Stange

Stufe 2: Ruderbewegung mit Einfädeln der Beine



3. Übung: Seitstütz

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADE KÖRPERLINIE
- KÖRPERSPANNUNG (BAUCH, SCHULTERN, HÜFTE, BEINE)

Stufe 1: Saugen vor dem Körper

Stufe 2: Körper eindrehen, saugen hinter dem Körper



4. Übung: Schulterpresse

TECHNIKNOTENPUNKTE:

- GERADER RÜCKEN
- AUFRECHTE SITZPOSITION
- STANGE VOR DEM KÖRPER

Stufe 1: Stange von vor dem Kinn aus nach oben Drücken

Stufe 2: Stufe 1 mit dem Staubsauger



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