

Türchen 1

Mögliche Lieder:

<https://open.spotify.com/intl-de/artist/6abYBI3b5afvI9KrokjtMo?si=sfQ-6XJtQzitU4R4osusRQ>

<https://www.youtube.com/watch?si=m1FvnhwfnYJ5b4A&v=zcFNRKSEKmo&feature=youtu.be>

Tabata Durchgang 1, Übung 1

Hampelmann

Die Ausgangsposition ist ein schulterbreiter Stand. Die Arme liegen am Körper an. Aus der Position wird in die zweite Position gesprungen. In der sind die Beine gegrätscht und die Hände berühren sich gestreckt über dem Kopf. Anschließend wird zurück in die Ausgangsposition gesprungen.

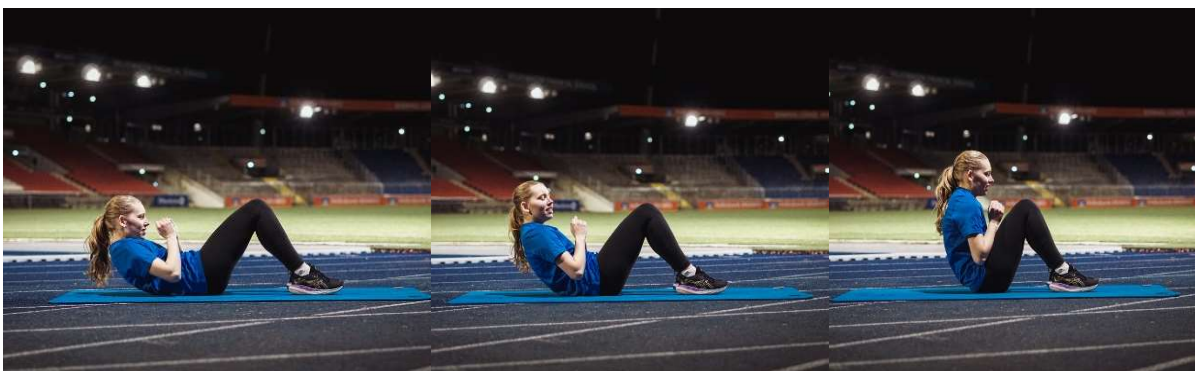
Das Ziel sind möglichst viele saubere Wiederholungen in der vorgegebenen Zeit.



Tabata Durchgang 1, Übung 2

Sit ups

Ausgangsposition ist auf dem Rücken liegend. Die Beine werden vor dem Körper aufgestellt. Anschließend wird sich aufgerichtet, Solange bis die Anspannung im Bauch weniger wird. Danach wird der Oberkörper langsam wieder abgesenkt, bis der Rücken fast den Boden berührt. Anschließend wiederholt man die Durchführung.



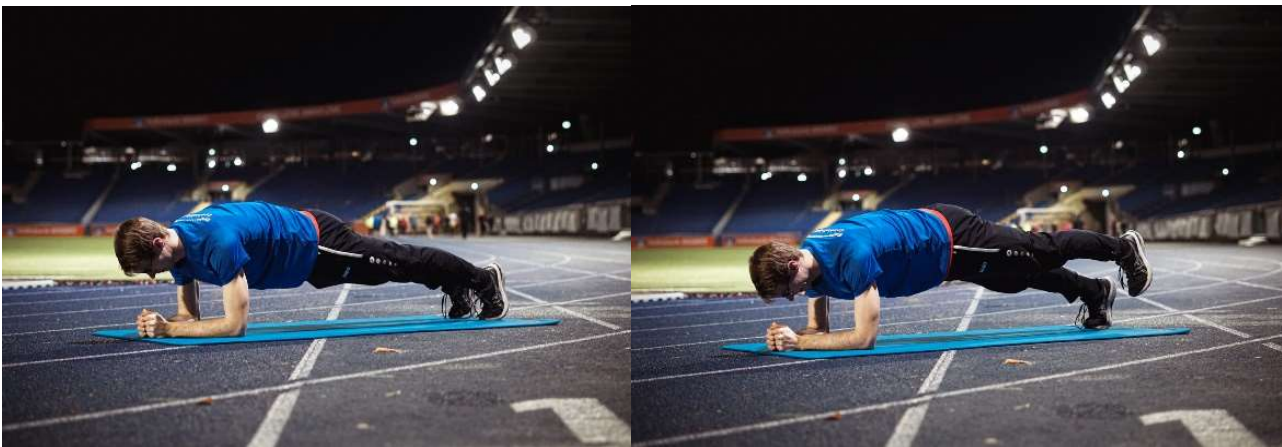
Türchen 1

Tabata Durchgang 2, Übung 1

Unterarmstütz

Füße schulterbreit aufstellen. Die Unterarme werden aufgesetzt, sodass der Körper gestreckt ist. Bauch und Rücken werden angespannt, sodass der gesamte Körper gerade wie ein Brett ist. Der Blick geht nach unten, sodass der Kopf in Verlängerung vom Körper ist.

Wenn die Übung zu einfach ist, wird abwechselnd ein Bein leicht vom Boden angehoben.



Tabata Durchgang 2, Übung 2

Kniebeugen

Aus dem schulterbreiten Stand in die Hocke gehen bis ein Kniewinkel von 90 Grad erreicht ist. Dabei die Arme vor den Körper führen. Anschließend Beine strecken und in die Ausgangsposition zurückkehren.

Die Fersen nicht abheben und die Knie möglichst wenig nach vorne schieben.

