

DAUER TOTAL 23' (min)

- AUFWÄRMEN:
- 30 SEC KNIE HOCH, ARME ANWINKELN - MIT KNIE BIS ZU DEN HÄNDEN
 - 30 SEC ANPERSEN, ARME DIAGONAL ZUM FUSS VERTIKAL NACH OBEN STRECKEN
 - 30 SEC KREUZSPRUNG → 1. RECHTS VOR LINKS ZURÜCK 2. LINKS VOR RECHTS ZURÜCK 3. GRÄTSCH 4. BEINE SCHWENGEN. ALLE SPRÜNGE DIREKT OHNE ABSTELLEN IN DER MITTE
 - 30 SEC HAMPeltaun
 - 30 SEC A) GESICHT ZUR WAUD, AUF 1 BEIN STEHEN BEIN SETTLICH SCHWINGEN (ZB RECHTES BEIN NACH RECHTS), VOR STANDBEIN DURCH AUF ANDERE SEITE - DABEI RUMPF UM 1/4 MIT BEIN DREHEN (BEIN NUN NACH VORNE)
 - 30 SEC B) ANALOG A) JEDOCH DAS ANDERE BEIN
 - 30 SEC VON HOCHE (MITTLERE HÖHE) HOCH, BEIDE BEINE IN GRÄTSCH DURCHSTRECKEN
 - 30 SEC BEIDBEINIG HÜPFEN, ARME GESTRECKT NACH VORNE, SCHNELLE SCHERENBEWEGUNG

4 min

ÜBUNG 1)

- A) 30 SEC ARM STRECKEN KURZER AUSFALL 3 SEC HALTEN, STELLUNG, ARM STRECKEN, AUSFALL LANG 3 SEC HALTEN, STELLUNG, AUSFALL KURZ ETC.
- B) 30 SEC ANALOG A JEDOCH UMGEGEHETE STELLUNG RECHTSHÄNDER AUF LINKS, LINKS AUF RECHTS

ÜBUNG 1

2 x MIT JE 15"

PAUSE

2'30"

ÜBUNG 2) 2 x 30 SEC FECHTSTELLUNG NORMAL, STEPPING AN ORT (ABNECKELND FUSS HEBEN)
 1" 15 SEC LANGSAM 10 SEC MITTEL 5 SEC SCHNELL

ÜBUNG 3) a) 2 x 30 SEC FECHTSTELLUNG, IN POSITION HÜPFEN AN ORT, IN POSITION HÜPFEN VOR UND ZURÜCK
 15 SEC AN ORT, 15 SEC VOR-ZURÜCK

ÜBUNG 3
 JEWEILS 15 SEC
 PAUSE
 4'30"

b) 2 x 30 SEC ANALOG A JEDOCHE MIT AUSFALL
 15 SEC AN ORT, 10 SEC VOR-ZURÜCK, AUSFALL
 5 SEC HALTEN

c) 2 x 30 SEC ANALOG A JEDOCH NACH JEDEM VOR-ZURÜCK-AUSFALL, SOFORT IN STELLUNG, VOR-ZURÜCK-AUSFALL
 15 SEC AN ORT, 15 SEC VOR-ZURÜCK-AUSFALL

ÜBUNG 4) a) 2 x 30 SEC FECHTSTELLUNG NORMAL, VORDEREN FUSS (FÜHRUNGSFUSS) ANHEBEN, MIT HINTEREM FUSS ABDRÜCKEN. MÖGLICHEST LANGER HORIZONTALER SPRUNG.

b) 2 x 30 SEC ANALOG A) JEDOCH UMGEGEHRTE STELLUNG

ÜBUNG 4
 JEWEILS 15 SEC
 PAUSE

c) 2 x 30 SEC ANALOG A) JEDOCH NACH SPRUNG ARM STRECKEN AUSFALL, 3 SEC HALTEN, RETOUR STELLUNG

d) 2 x 30 SEC ANALOG C) JEDOCH UMGEGEHRTE STELLUNG

ÜBUNG 5) a) 2 x 1 MIN FECHTSTELLUNG NORMAL
 1 SCHRITT VOR / 1 ZURÜCK; 2 VOR / ZURÜCK

ÜBUNG 5
 JEWEILS 15 SEC
 PAUSE

3 VOR / ZURÜCK; 4 VOR / ZURÜCK; 3 VOR / ZURÜCK
 2 VOR / ZURÜCK; 1 VOR / ZURÜCK; 2, 3 ETC

b) 2 x 1 MIN ANALOG A) STELLUNG UMGEGEHRT