

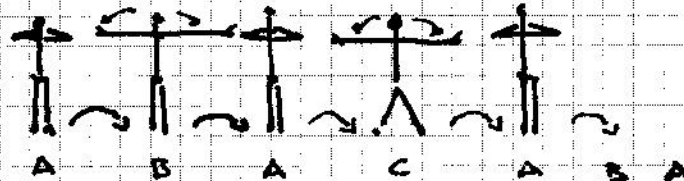
DAUER CA. 20' (MIN)

- AUFWÄRMEN:
- 30 SEC BEIDBEINIG AN ORT
 - 30 SEC BEINE WECHSELND / DIAGONALER ARM HOCH / MIT KNIE ELLENBOGEN BERÜHREN
 - 30 SEC KNIE HOCH / MIT ARMEN BOXEN GEMÄCHLICH / MITTEL
 - 30 SEC ANALOG / SCHNELL
 - 30 SEC ANFERSEN
 - 30 SEC HAMPELTANZ

3' Min

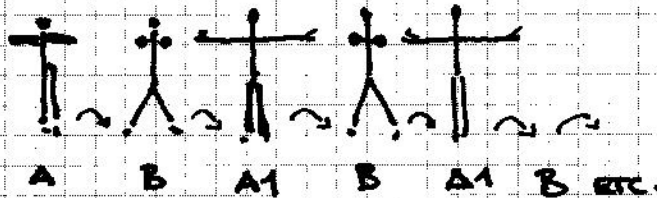
KOORDINATION:
 ÜBUNG 1 ARME ANWINKELN AUF SCHULTERHÖHE, HÄNDE VOR BRUST, FÜSSE GESCHLOSSEN, GERADE STEHEN

A) MINI-SPRÜNGE CA. 10 x POS A



1. SPRUNG ARME RAUS / ZURÜCK
3. SPRUNG ARME STRECKEN - GRÄTSCHEN C A ETC.

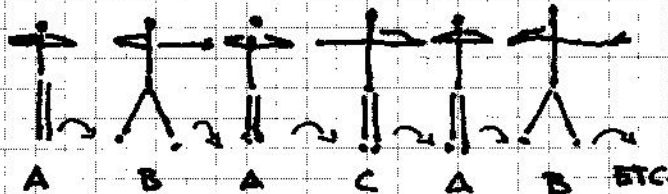
B) MINI-SPRÜNGE CA. 10 x POS A1



1. SPRUNG ARME VOR / GRÄTSCHEN
2. BEINE GESCHLOSSEN ARME SEITLICH GESTRECKT

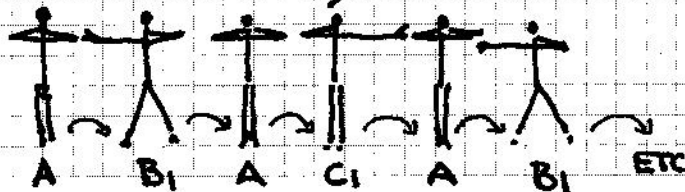
ÜBUNGSTEILE
 A-D JE 4x
 WIEDERHOLEN

C) MINI-SPRÜNGE CA 10 x POS A1



1. SPRUNG RECHTER ARM SEITLICH STRECKEN / GRÄTSCHEN
3. SPRUNG LINKER ARM SEITLICH STRECKEN / BEINE GESCHLOSSEN

D) ANALOG ZU C) ABER SEITENVERKEHRT



6' - 7' Min



ÜBUNG 2 : A) FECHTSTELLUNG, AUS GRUNDPOSITION AUF ZEHENSPITZEN, KURZ HALTEN, ZURÜCK IN POSITION

30 SEC 2x

2' MIN

B) ANALOG ZU A) JEDOCH ZÜGIG AUF UNAB

30 SEC 2x

ÜBUNG 3 : A) IN FECHTPosition STEPS AN ORT (FÜSSE ABWECHSELND HEBEN)

30 SEC GEMÄCHLICH

2' MIN

20 SEC MITTEL

10 SEC SCHNELL

} 2x

ÜBUNG 4 : A) FECHTPosition, ARM STRECKEN, SCHRITT-VOR
5 SEC STAKKATO-STEPS AN ORT, ZURÜCK IN POSITION, ARM STRECKEN, SCHRITT-RÜCKWÄRTS
5 SEC STAKKATO-STEPS AN ORT ETC.

1 MIN

B) FECHTPosition, ARM STRECKEN, SCHRITT-VOR
AUSFALL, VORWÄRTS AUFSTEHEN, 5 SEC STAKKATO-STEPS AN ORT, 3 SCHRITTE RÜCKWÄRTS 5 SEC STAKKATO-STEPS AN ORT

1 MIN

ÜBUNGSTEILE

A - C JE 2x

WIEDERHOLEN

C) FECHTPosition, 5 SEC STAKKATO-STEPS AN ORT, ARM STRECKEN, SCHRITT-AUSFALL, ZURÜCK IN FECHTPosition, 5 SEC STAKKATO-STEPS, 2 SCHRITT ZURÜCK

1 MIN

6' MIN

ÜBUNG 5 : IN FECHTPosition, ARM STRECKEN, AUSFALL
SPRUNG IN FECHTSTELLUNG, SPRUNG IN AUSFALL

1 MIN



1' MIN