

DAMER TOTAL: 20'(MIN)

- AMWÄRMEN:
- 30 SEC SEILSPRUNGEN (MIT OD. OHNE SEIL) MIT ROTATION ARME, BEIDBEINIG
 - 30 SEC WECHSELND LI/RE
 - 30 SEC RECHTES BEIN
 - 30 SEC LINKES BEIN
 - 30 SEC ANFERSSEN, MIT ARMEN BOXEN
 - 30 SEC KNIE HOCH, ARME VERTIKAL STRECKEN
 - 30 SEC KREUZSPRUNG (LI VOR/RE ZURÜCK, WECHSEL, ANSEINANDER (GRÄTSCHE), ZUS.)
 - 30 SEC SCHWEDENSCHRITT OD. AUSFALLSCHRITT MIT ARME GLEICHZEITIG NACH OBEN STRECKEN

4'

ÜBUNG 1

- A) je 5x FECHTSTELLUNG 1 SCHRITT VOR/ZURÜCK
- B) 5x 2 SCHRITT VOR/ZURÜCK
- C) 5x 3 SCHRITT VOR/ZURÜCK
- D) 5x 4 SCHRITT VOR/ZURÜCK

2'

ÜBUNG 2

- A) 5x STELLUNG, ARME STRECKEN, SCHRITT-AUSFALL ZURÜCK IN STELLUNG, SCHRITT ZURÜCK
- B) 5x ANALOG A) MIT 2 SCHRITTEN
- C) 5x ANALOG A) MIT 3 SCHRITTEN
- D) 5x STELLUNG, ARME STRECKEN, SCHRITT ZURÜCK, ANFALL, VORWÄRTS AUFSTEHEN
- E) 5x ANALOG D) MIT 2 SCHRITTEN
- F) 5x ANALOG D) MIT 3 SCHRITTEN

4'

ÜBUNG 3 2x1 MIN INTENSIVES INDIVIDUELLES PROGRAMM
AUS SCHRITTEN VOR-/ZURÜCK/AUSFALL
UND SCHRITT-AUSFALL

30 SEC PAUSE

2'30"

ÜBUNG 4 30 SEC IN FECHTSTELLUNG HÜPFEN AN
ORT

ÜBUNG 4 A) 30 SEC IN FECHTSTELLUNG HÜPFEN VOR UND
2x MIT 15" SEC ZURÜCK (1 SCHRITT/SPRUNG)

PAUSE

B) 30 SEC ANALOG A) JEDOCH 2 VOR/ZURÜCK

4'30"

ÜBUNG 5 A) 30 SEC STELLUNG, ARMSTRECKEN, AUSFALL
3 SEC HALTEN, RETOUR STELLUNG, 3
SEC HALTEN, AUSFALL

ÜBUNG 5 B) 30 SEC ANALOG A) JEDOCH SOFORT ZU-
1x MIT 15 SEC RÜCK IN STELLUNG 3 SEC HALTEN
PAUSE ETC.

2'

C) 30 SEC ANALOG B) JEDOCH OHNE HALTEN
IN STELLUNG

ÜBUNG 6 10x FECHTSTELLUNG → IN HOCHE (TIEFE
STELLUNG) - ARMSTRECKEN, AUSFALL
1' ZURÜCK IN TIEFESTELLUNG