

DAUER TOTAL ≈ 25' (11min)

- AUFWÄRMEN:
- 1) SELSPRINGEN (MIT OD. OHNE SEIL / INKL. ARME)
 - 30 SEC WECHSELBEINIG
 - 30 SEC BEIDBEINIG
 - 30 SEC LINKES BEIN
 - 30 SEC RECHTES BEIN
 - 2) 30 SEC SIDE-STEPS 3 SCHRITTE LI/RE JEWEILS MIT 5 STAKKATO-STEPS AN ORT
 - 3) 30 SEC AUFRISEN AN ORT / MIT ARMEN BOXEN
 - 4) 30 SEC KÖRPER-ROTATION, KNIE WECHSELWEISE HOCH, MIT DIAGONALEM ARM (ELLENBOGEN) AUF DIE AUßENSEITE VON KNIE ROTIEREN.
 - 5) 30 SEC (10 SEC) LINKER ARM KREISEN
(10 SEC) RECHTER ARM
(10 SEC) BEIDE ARME RICHTUNG ENTGEGENGESETZT.

ÜBUNG 1) a) 2x30 SEC FECHTSTELLUNG MITTEL / ARME GESTRECKT HALTEN, 10 SEC PAUSE, WIEDERHOLEN

ÜBUNG 1
2x

b) 3x15 SEC FECHTSTELLUNG MITTEL / ARME GESTRECKT SEITLICH (15s), STELLUNG TIEF (15s), ZURÜCK STELLUNG MITTEL (15s)

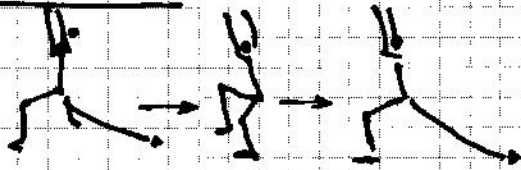
c) 2x30 SEC ANSFALL (VOR SPIEGEL) 30 SEC HALTEN, FECHTSTELLUNG 10 SEC, WIEDERHOLEN

8'

d) je 30 SEC FECHTSTELLUNG, 30 SEC VORDERES BEIN HEBEN, 10 SEC PAUSE, 30 SEC HINTERES BEIN



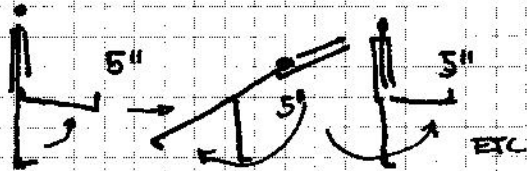
ÜBUNG 2) A) 2 x 30 SEC



AUSFALLSCHRITT MIT BEIN NACH HINTEN, ARME HOCH, KURZ HALTEN, KNIE NACH VORNE HOCH, KURZ HALTEN, WIEDERHOLEN ETC.

30 SEC RECHTS / 30 SEC LINKS

B) 2 x 30 SEC



AUS STAND, BEIN 5 SEC HORIZONTAL NACH VORNE -> 5 SEC NACH HINTEN -> WIEDER 5 SEC NACH VORNE / JE 3x VORNE UND HINTEN. WICHTIG NICHT ABSTELLEN

30 SEC RECHTES, 30 SEC LINKES BEIN

ÜBUNG 3) A) 2 x 4 MIN

2'

- 1. 1 SCHRITT VOR / ZURÜCK
 - 2. 2 SCHRITTE VOR / ZURÜCK
 - 3. 3 SCHRITTE VOR / ZURÜCK
 - 4. 4 SCHRITTE VOR / ZURÜCK
- } ÜBUNG

WICHTIG NUR KURZE SCHRITTE
15 SEC PAUSE

ÜBUNG 4) A) 5x

2'

AUSFALL AUS STELLUNG, 3 SEC HALTEN, RETOUR IN STELLUNG, 5 SEC STEPS AN ORT (BEINE ABWECHSELND NEHMEN)

B) 5x

ANALOG ZU A) JEDOCH SOFORT AUS AUSFALL RETOUR, 5 SEC STEPS AN ORT

C) 5x

SCHRITT - AUSFALL, 3 SEC HALTEN, RETOUR IN STELLUNG, SCHRITT ZURÜCK 5 SEC STEPS AN ORT

D) 5x

ANALOG ZU C) JEDOCH SOFORT AUS AUSFALL RETOUR

E) 5x

AUSFALL AUS STELLUNG, 3 SEC HALTEN, VORWÄRTS AUFSTEHEN, 2 SCHRITT ZURÜCK, 5 SEC STEPS AN ORT

2'

F) 5x

ANALOG ZU E) JEDOCH SOFORT AUFSTEHEN

ÜBUNG 5) AUSDEHNEN!

