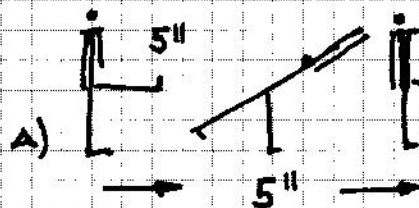


DAUER TOTAL 24' (MIN)

- AUFWÄRMEN:**
- 30 SEC KNIE HOCH, MIT LINKER ELLENBOGEN ZU RECHTEM KNIE, RECHTER ELBENKNIE ANFÄHREN, BOX-BEWEGUNG MIT ARMEN
 - 30 SEC BEIDSEITIG HÜPFEN (NIEDRIG)
 - 30 SEC BEIDSEITIG HÜPFEN, ALTERNIEREND HOCH / NIEDRIG
 - 30 SEC 4 SIDE- STEPS MIT 1 STAKKATO STEPS AM ENDE; NACH LINKS U. RECHTS
 - 30 SEC SCHWEDENSCHRITT AN ORT, ARME GLEICHZEITIG ÜBER KOPF HEBEN
 - 30 SEC SEITLICHER AUSFALLSCHRITT ARME IN HÜFTE
 - 4' 30 SEC KREUZSPRUNG (VOR · DRÜCK · SEITE · ZU)

ÜBUNG 1



5x BEIN VOR / 5x ZURÜCK
OHNE ABSTELLEN
STANDBEIN LINKS / RECHTS

ÜBUNG 1

2x MIT JE
15 SEC PAUSE

- B) 30 SEC FECHTSTELLUNG ARME GESTRECKT
- 15 SEC FECHTSTELLUNG TIEF, ARME GESTRECKT
- 15 SEC FECHTSTELLUNG NORMAL, ARME GESTR.
- C) 15 SEC FECHTSTELLUNG NORMAL, VORDERER FUSS ANHEBEN, HALTEN
- 15 SEC POS. ANALOG, HINTERER FUSS ANHEBEN, HALTEN

5'

ÜBUNG 2

- A) 30 SEC FECHTSTELLUNG, ARME NORMAL STEPPING AN ORT (FÜSSE ABWECHSELND HEBEN) 15 SEC LANGSAM
10 SEC MITTEL
5 SEC SCHNELL



- ÜBUNG 2 B) 30 SEC FECHTSTELLUNG, ARME NORMAL
HÜPFEN AN ORT BEIDBEINIG
- ÜBUNG 2 C) 30 SEC FECHTSTELLUNG, ARME NORMAL
2x MIT 15 SEC PAUSE HÜPFEN BEIDBEINIG VOR/ZURÜCK
- 6' D) 30 SEC FECHTSTELLUNG, ARME NORMAL
HÜPFEN BEIDBEINIG 3x VOR/3x ZURÜCK

- ÜBUNG 3 2x 30 SEC + 10" IN AUSFALL, ARME GESTRECKT!,
POSITION HALTEN, STELLUNG 10 SEC,
WIEDERHOLEN
- 2x 30 SEC + 10" ANALOG JEDOCH AUF LINKS (RECHTSHÄNDER

- JE 15 SEC PAUSE A) 30 SEC FECHTPOSITION, → AUSFALL 3 SEC HALTEN,
STELLUNG 3 SEC HALTEN, AUSFALL ETC.
- B) 30 SEC ANALOG A) JEDOCH AUF LINKS
- C) 30 SEC ANALOG A JEDOCH SOFORT ZURÜCK
IN STELLUNG, AUSFALL, STELLUNG ETC.
- 6' D) 30 SEC ANALOG C) AUF LINKS

- ÜBUNG 4 A) 30 SEC AUSFALL, VORWÄRTS AUFSTEHEN,
2 SCHRITTE RÜCKWÄRTS (LANGSAM)

- ÜBUNG 4 B) 30 SEC ANALOG A) JEDOCH SCHNELL
- 2x MIT 15 SEC PAUSE
- 3'