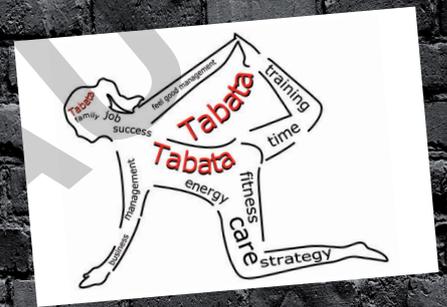


# 9

## #TABATA I

**Dauer:** ca. 15 Min.

**Hinweis:** Kurz und knackig! Gib bei den Burpees 20 Sekunden Vollgas! Konzentriere dich dabei immer auf die richtige Ausführung! Du kannst statt Burpees auch Froggers machen.



### Warm-up / Stretching

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Single Under/ Jumping Jack	2:00 Min.	2
Rest	0:30 Min.	1
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Scorpion	Individuell	15
Butterfly	Individuell	18

### Workout

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	
Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	
Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	
Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	

Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	
Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	
Burpee	0:20 Min.	37
Rest	0:10 Min.	
Burpee	0:20 Min.	37

### Cool-down

Übung	Dauer/Wiederholung	Karte Nr.
Walkout Hip Stretch	Individuell	19
Dog	Individuell	17
Child's Pose	Individuell	14



## 2

# SINGLE UNDER

**Muscle-Check:** kompletter Körper

**Material:** Sprungseil

**Hinweis:** Stelle das Sprungseil richtig ein: Wenn du mittig auf dem Seil stehst, sollten sich die Griffe etwa auf Brusthöhe befinden.



**Step 1:** Aufrechter Stand, die Füße sind parallel. Die Ellbogen sind gebeugt. Das Seil ist hinter den Füßen.



**Step 2:** Das Seil von hinten über den Kopf schwingen. Die Schwungbewegung kommt hauptsächlich aus den Handgelenken. Mit den Füßen leicht abspringen ...



**Step 3:** ... und das Seil unter den Füßen durchschwingen. Mit gebeugten Knien auf den Fußballen landen.

15

## SCORPION

**Muscle-Check:** kompletter Körper

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Gehe nur so weit, dass du keine Schmerzen spürst.



**Step 1:** Bauchlage. Die Arme sind auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach unten.



**Step 2:** Das linke Bein leicht anheben und über das rechte Bein bringen. Den linken Fuß möglichst nahe zur rechten Hand führen. Die Arme bleiben am Boden.



**Step 3:** Zurück in die Ausgangsposition. Dann Seitenwechsel.

## WALKOUT HIP STRETCH

**Muscle-Check:** Brustmuskulatur  
Gesäßmuskulatur

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Achte auf eine regelmäßige und tiefe Atmung.



**Step 1:** Das rechte Bein ist nach hinten gestreckt. Das linke Bein ist vor dem Oberkörper gebeugt. Die Hände stützen leicht vor dem linken Bein. Der Rücken ist gerade. Blick nach vorne.



**Step 2:** Mit der rechten Hand nach vorne gehen, dann mit der linken.



**Step 3:** Die Hände so weit wie möglich nach vorne strecken. Der Blick geht nach unten. Tief ein- und ausatmen. Position halten. Dann Seitenwechsel.

**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
Brustmuskulatur  
Gesäßmuskulatur  
Oberschenkelmuskulatur  
Wadenmuskulatur

**Hinweis:** Führe die Übung sauber und möglichst rund aus. Qualität geht vor Quantität.  
Achte darauf, dass dein Rücken in der Liegestützposition nicht durchhängt.



**Step 1:** Hüftbreiter Stand. Die Hände sind hinter dem Kopf verschränkt.



**Step 2:** Die Hände schulterbreit und möglichst nahe an den Füßen auf dem Boden aufsetzen.



**Step 3:** Mit den Füßen nach hinten in die Stützposition springen. Der Körper ist steif wie ein Brett. Dann die Arme beugen und einen Liegestütz ausführen.



**Step 4:** Mit den Füßen wieder nach vorne springen, möglichst nahe an die Hände heran.



**Step 5:** Einen Streck sprung ausführen. Dabei die Hände hinter dem Kopf verschränken, Knie und Hüfte vollständig strecken. Mit leicht gebeugten Knien landen.

**Muscle-Check:** Schultermuskulatur  
Brustmuskulatur  
Trizeps

**Material:** ggf. Turnmatte

**Hinweis:** Dein Körper muss steif wie ein Brett sein.  
Die Abwärtsbewegung ist langsam, die Aufwärtsbewegung schnell.



**Step 1:** Liegestützposition auf Knien: Auf den Händen und den Knien abstützen. Die Hände sind unter den Schultern, die Finger zeigen nach vorne. Die Arme sind gestreckt. Der Blick ist nach unten gerichtet. Der Rücken ist gerade.



**Step 2:** Die Arme langsam beugen, bis die Brust knapp über dem Boden ist.



**Step 3:** Die Arme strecken und den Oberkörper wieder nach oben drücken. Die Ellbogen nicht komplett durchstrecken.