



Tabata-Einheiten

Übung a): 20 Sek. im eigenen Tempo und Intensität,
10 Sek. Pause,

Übung b): 20 Sek. im eigenen Tempo und Intensität,
10 Sek. Pause

Wdh. 4x

Dann die nächste Tabata-Einheit auswählen...

- **Aufwärmen ca. 7 Minuten**
 - Schultern kreisen (rückwärts)
 - Oberkörper rotieren, Beine bleiben fest, nur der Oberkörper bewegt sich
 - Oberkörper rotieren, Beine „mitnehmen“ und seitlich kurz teppen
 - „Rücken rund und gerade“, Hände auf die Oberschenkel, (Bauchnabel einziehen und „durchhängen“)
 - „Leg Curl“, Fersen im Wechsel zum Po ziehen
 - „Knee Lift“, Knie anheben
 - Ausfallschritt nach hinten, Arme gestreckt zur Decke
- **Tabata 1**
 - a) „Spiderman“ Bankstütz (Ellenbogenstütz) und die Knie im Wechsel unter den Körper ziehen
 - b) „Rücken X“ Bauchlage auf dem Boden, beide Beine und Arme anheben und ins „X“ ziehen (ausatmen und Bauchspannung beim Anheben)
- **Tabata 2**
 - a) „Wander-Liegestütz“, Liegestütz ausführen (Ellenbogen nach außen), dann Hände in die Mitte und die andere Hand zur anderen Seite und einen Liegestütz ausführen, weiter im Wechsel für 20 Sekunden
 - b) „Crunches im Radfahren“ in Rückenlage
Mit den Beinen eine Radfahrbewegung ausführen und den Po/das Becken anheben und wieder ablegen
- **Tabata 3**
 - a) „Raupe“ im Stand mit fast getreckten Beinen die Hände zum Boden nehmen, nach vorne „wandern/krabbeln“, mit den Füßen nach vorne zu den Händen springen/einzeln heranziehen. Dann einen Strecksprung ausführen und wieder von vorne beginnen
 - b) **Ausfallschritte** nach vorne im Wechsel
- **Tabata 4**
 - a) „Frosch“ nach vorne in die weite Kniebeuge springen (sanft auf dem ganzen Fuß landen) und zurückgehen und Füße schließen.
 - b) **Krabbe**“ Rückseitiger Stütz auf den Händen, diagonal die Hand zum Fuß führen und den Fuß berühren, Hüfte nach oben strecken (20 Sekunden)
- **Regeneration**
 - „Beckenschaukel“: Rückenlage, Beine angezogen, beim Ausatmen die Lendenwirbelsäule in die Matte drücken und wieder lösen
 - „Recken und strecken“: Beine gestreckt am Boden ablegen, Arme über den Kopf ablegen, recken und strecken, tief in den Bauch ein- und ausatmen
 - „Spirale“: Das rechte Bein aufstellen, linke Hand ans rechte Knie und das Bein angewinkelt nach links zum Boden ziehen, Schultern bleiben am Boden, 3-5 Wdh.
Seitenwechsel

Bleibt gesund, hoffentlich sehen wir uns bald wieder, liebe Grüße von Annika