

Montag, 27.5.2024, Tabata (30 min)
Material: Matte, Basketball



Afrikanisches Wippen (ohne Matte): Arme halten Ball gestreckt nach vorne, Po raus, Füße so schnell wie möglich bewegen.

1

Ohne Matte:

Weiter Ausfallschritt, Basketball mit gestreckten Armen von dem Körper zu beiden Seiten führen.

Radfahren: Rückenlage, Hände halten Basketball hinter Kopf. Beine werden in der Luft abwechselnd angezogen

2

Liegestütz mit Knien kurz über dem Boden halten.

Vierfüßlerstand auf Händen und Knien. Diagonal Arme und Beine strecken und unter den Körper bringen.

3

Russian Twist: Im Sitzen Beine über dem Boden halten und Basketball von Seite zu Seite führen.

Elephant Walk:

Im Stehen nach vorne beugen und beide Arme aufsetzen. Mit Armen nach vorne laufen, bis zum Liegestütz Beine nähern und aufrichten

4

Im Sitzen Arme hinten anlehnen. Gestreckte Beine kreuzen.

Rückenlage, Beine gestreckt nach oben. Mit Grätschen und Schließen dem Boden nähern und zurück.

5

Unterarmstütz auf Basketball.

Seitenlage, unteres Bein gestreckt. Oberes Bein am Fuß hinter den Körper bringen und gedehnt halten.

6

Rückenlage mit ausgestreckten Armen, rechtes Knie angewinkelt über das gestreckte Bein führen, Kopf nach rechts drehen, halten.