

# Tabata für Fortgeschrittene

Dauer pro Runde: 4 Minuten, Rundenpause: 1–3 Minuten

Durchgänge: 1–3

Benötigte Hilfsmittel: Handtuch

|   | Übungen                                 | Belastungszeit in Sek. | Belastungspause in Sek. | Intensität |
|---|---|------------------------|-------------------------|------------|
| 1 | Latdrücken in Rückenlage                | 20                     | 10                      | 1          |
| 2 | Seitstütz mit Beinheben                 | 20                     | 10                      | 3          |
| 3 | Eidechse mit alternierendem Armstrecken | 20                     | 10                      | 3          |
| 4 | Hüftbeugung                             | 20                     | 10                      | 2          |
| 5 | Bergsteiger                             | 20                     | 10                      | 3          |
| 6 | Ausfallschrittsprung                    | 20                     | 10                      | 3          |
| 7 | Paddeln in Bauchlage                    | 20                     | 10                      | 2          |
| 8 | Ausfallschritt mit tiefer Rotation      | 20                     | 10                      | 3          |



1 Latdrücken in Rückenlage



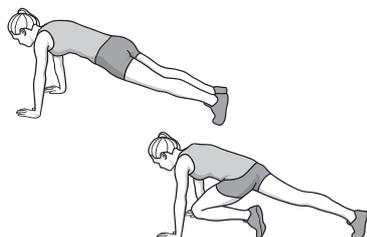
2 Seitstütz mit Beinheben



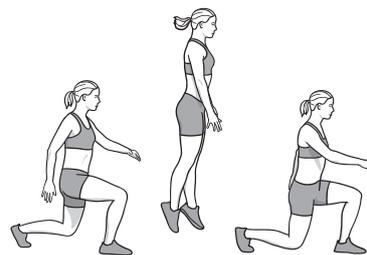
3 Eidechse mit alternierendem Armstrecken



4 Hüftbeugung



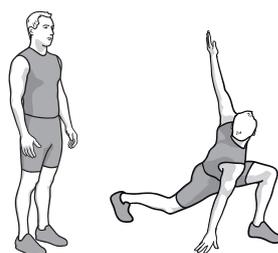
5 Bergsteiger



6 Ausfallschrittsprung



7 Paddeln in Bauchlage



8 Ausfallschritt mit tiefer Rotation



1



2

## Latdrücken in Rückenlage

1. Mit gestreckten Beinen und angezogenen Fußspitzen, die in Richtung Decke zeigen, rücklings auf den Boden legen. Die Oberarme liegen am Körper an und die Ellenbogengelenke sind im rechten Winkel gebeugt.
2. Die Ellenbogen nun aktiv in den Boden drücken, sodass sich der Oberkörper vom Boden abhebt. Die Schulterblätter dabei unterstützend aktiv zusammenführen. Danach wieder kontrolliert in die Rückenlage ablassen.



1



2

## Seitstütz mit Beinheben

1. Mit gestreckten Beinen in Seitenlage auf den Boden legen. Den Unterarm so aufstützen, dass der Ellenbogen unterhalb der Schulter positioniert ist. Den oberen Arm für mehr Balance in der Hüfte aufstützen. Die Hüfte nun anheben, bis der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden.
2. Das obere Bein im Sekundenrhythmus kontrolliert anheben und absenken. Einsteiger wechseln nach der Hälfte der Zeit die Seite. Fortgeschrittene führen diese Übung beidseitig jeweils für die volle Intervallzeit aus.



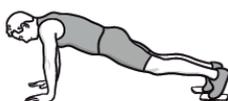
1



2

## Eidechse mit alternierendem Armstrecken

1. Eine Bauchlage einnehmen. Die Arme vom Boden abheben und so beugen, dass sich die in Richtung Boden zeigenden Handflächen auf Höhe des Kopfs befinden. Die Füße vom Boden abheben, die Beine sind gestreckt.
2. Den Oberkörper nun leicht vom Boden abheben und im Rumpf kontrolliert im Wechsel nach links und rechts beugen. Dabei jeweils mit dem Arm der nicht gebeugten Körperseite weit nach vorn greifen.



1



2

## Hüftbeugung

1. Eine Liegestützposition einnehmen und ein Handtuch oder Küchentücher unter die Füße legen. Die Hände unter den Schultern positionieren. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie. Durch Aktivieren von Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskeln eine Rumpfspannung aufbauen.
2. Die Knie knapp über dem Boden in Richtung Oberkörper ziehen, bis Hüft- und Kniewinkel jeweils etwa 90 Grad betragen. Dabei den Oberkörper stabil halten. Ohne Pause die Füße wieder nach hinten in die Ausgangsposition schieben und im Wechsel fortfahren.



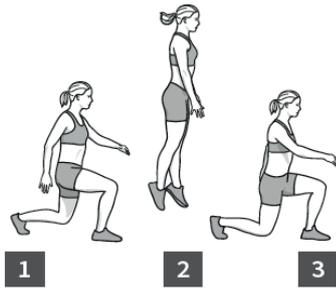
1



2

## Bergsteiger

1. Eine Liegestützposition mit geschlossenen Füßen einnehmen. Die gestreckten Arme mit den Händen unter den Schultern positionieren. Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Linie.
2. Die Knie zügig im Wechsel an den Oberkörper heranziehen und dabei den Oberkörper möglichst stabil halten.



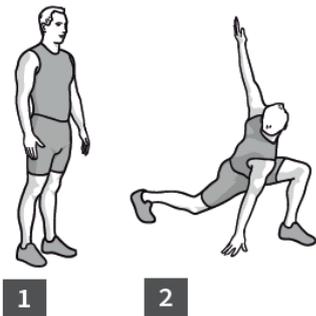
## Ausfallschrittsprung

1. Eine tiefe Ausfallschrittposition einnehmen. Das hintere Knie ist knapp über dem Boden und das vordere Knie im rechten Winkel gebeugt.
2. Mit aktivem Abdruck nach oben springen und die Fußposition in der Luft wechseln. Gleichzeitig die Arme gegengleich mitschwingen.
3. Direkt wieder in der tiefen Ausfallschrittposition landen, nun steht jedoch das andere Bein vorn. Das hintere Knie befindet sich knapp über dem Boden. Ohne Pause zum nächsten Sprung ansetzen.



## Paddeln in Bauchlage

Eine Bauchlage einnehmen. Die Arme nach vorn ausstrecken, die Handflächen zeigen zueinander, und die Füße leicht vom Boden abheben. Die Arme und Beine gegengleich über Kreuz und im Wechsel im Sekundentakt etwa zehn Zentimeter nach oben und unten führen.



## Ausfallschritt mit tiefer Rotation

1. Einen aufrechten Stand mit hüftbreit geöffneten Beinen und leicht gebeugten Knien einnehmen. Die Arme hängen locker neben dem Körper.
2. Mit dem linken Bein einen weiten Ausfallschritt nach vorn ausführen. Den linken Arm gestreckt in Richtung Decke führen. Die rechte Hand stützt auf der Innenseite des vorderen Fußes. Danach wieder mit Kraft aus dem vorderen Bein in die Ausgangsposition zurückkommen und den Ausfallschritt mit dem rechten Bein und Drehung nach rechts ausführen. Wechselseitig mit der Übung fortfahren.