

## Tabatatraining – Kraft

### Material:

Stoppuhr oder Tabata-Timer

### Organisation/Ablauf:

Alle suchen sich einen Platz in der Halle. Wählt den Abstand so, dass ihr für eure Übungsausführung ausreichend Platz habt. Bei dieser Tabata-Variante werden vier verschiedene Übungen nacheinander durchgeführt. Ein Durchgang besteht aus 20 Sekunden Belastung und zehn Sekunden Pause. Nach vier Minuten Belastung (acht Übungseinheiten) gibt es eine Minute Pause. Danach wird der Ablauf noch zweimal wiederholt. Die reine Belastungszeit beträgt zwölf Minuten.

Übung	Belastung	Pause
Bergsteiger (Bild 1)	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Wechselschritte über die Linie (Bild 2)	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Liegestütz- Hochstrecksprung (Bild 3)	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Hampelmann (Bild 4)	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Bergsteiger	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Wechselschritte über die Linie	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Liegestütz- Hochstrecksprung	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden
Hampelmann	1 x 20 Sekunden	10 Sekunden

### Beachte:

- Bei der Auswahl der Übungen darauf achten, viele Muskelgruppen anzusprechen.
- Übungen auswählen, die schnelle Intensität zulassen und bei denen fehlerhafte Ausführungen keine negativen Konsequenzen haben.

## Übungsbeschreibungen:

### Bergsteiger

#### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

#### Ausgangsstellung:

Gehe in die Liegestützposition. Die Handflächen sind etwa weiter als schulterbreit auf dem Boden. Der Rumpf ist gerade.

#### Übungsausführung:

Ziehe das rechte Knie zum rechten Ellenbogen. Anschließend bewege das rechte Bein in die Ausgangsposition und gleichzeitig ziehe das linke Knie zum linken Ellenbogen. Führe diese Bewegung abwechselnd mit dem rechten und linken Bein durch und achte darauf, dass sich beide Beine gleichzeitig bewegen (Bild 1)



### Wechselschritte über die Linie

#### Trainierte Muskelgruppen:

Beinmuskulatur

#### Ausgangsstellung:

Stehe vor einer Linie und nehme eine etwa schulterbreite, parallele Fußstellung mit leichter Hüft- und Kniebeugung ein.

#### Übungsausführung:

Gehe in schnellen, kurzen Schritten auf den Fußballen mit zwei Kontakten vor und wieder zurück über die Linie (Bild 2)



### Liegestütz-Hochstrecksprung

#### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

#### Ausgangsstellung:

Stehe aufrecht, die Füße sind etwa schulterbreit auseinander.

#### Übungsausführung:

Gehe aus dem Stand in den Liegestütz, führe einen Liegestütz aus. Ziehe die Beine an und gehe in die Hockposition. Dabei setze die Füße zwischen den Händen auf. Aus der tiefen Hocke führe einen Hockstrecksprung aus. Nach der Landung gehe wieder in den Liegestütz usw. (Bild 3)



## Hampelmann

### Trainierte Muskelgruppen:

Ganzkörperkräftigung

### Ausgangsstellung:

Die Füße stehen etwas breiter als schulterbreit. Die Arme sind seitlich am Rumpf angelegt.

### Übungsausführung:

Führe die Arme seitlich am Körper nach oben und über dem Kopf zusammen. Gleichzeitig springe hoch und lande mit beiden Füßen nebeneinander (Bild 4).

