

Side to side



- » A Blackpads als Linie hintereinander legen
- » P linkes Bein auf die 4 und Blick nach vorne
- » S rechtes Bein auf die 4 nachziehen
- » M linkes und rechtes Bein wieder nach unten auf den Boden und zur 3 weiter
- » R rückwärts zurück



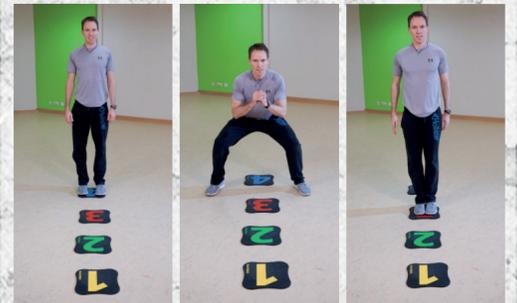
Negativer Crunch



- » A Blackpads als Linie anordnen
- » P Liegestützposition
- » S Hände auf 1, Beine auf die 4
- » M dynamisch oder explosiv mit beiden Beinen auf die 3 springen, zurück auf die 4, dann auf die 2
- » R mit den Beinen zurück auf die 4



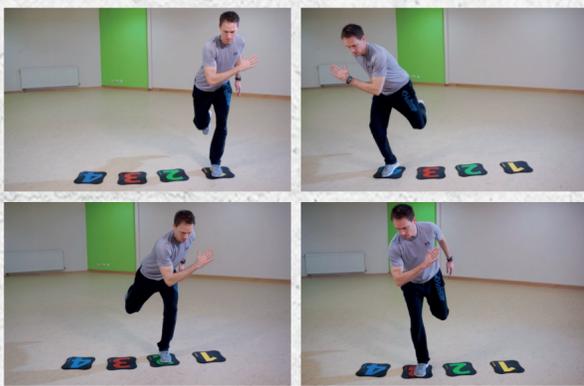
Gesprungene Sumos



- » A Blackpads als Linie hintereinander legen
- » P Blick nach vorne
- » S beide Beine auf die 4, Rechtes und linkes Bein, springt neben die 4
- » M vor auf die 3 springen
- » R rückwärts zurück



Skating kurz und lang



- » A Blackpads als Linie nebeneinander legen
- » P Blackpads seitlich positionieren
- » S linkes Bein auf die 1, Sprung einbeinig auf die 4
- » M zurück auf die 2 und auf die 3
- » R wieder zurück auf die 1



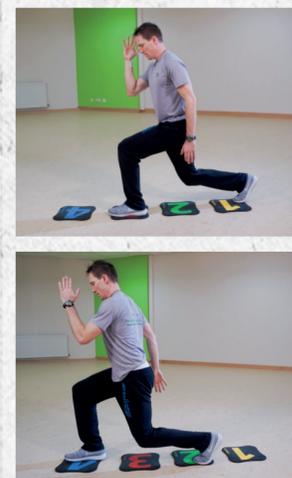
Reaktions-Sprint



- » A Blackpad als großes Quadrat anordnen
- » P in der Mitte stehen
- » S athletische Startposition
- » M so schnell wie möglich auf die Zahlen oder Farben springen
- » R zurück zur Mitte



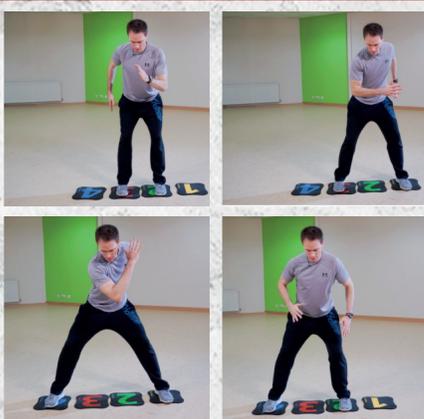
Ausfallschritt



- » A Blackpads als Linie nebeneinander legen
- » P Blackpads liegen vor dem Athlet, Füße auf der 1 und 3
- » S tiefer Ausfallschritt, linkes Bein ist auf der 3
- » M dynamischer Beinwechsel mit oder ohne Sprung, rechtes Bein ist auf der 4 linkes auf der 2
- » R zurück mit Beinwechsel auf die 1 und 3



In and Out



- » A Blackpads als Linie nebeneinander legen
- » P Blackpads liegen unter dem Athlet, Füße auf der 2 und 3
- » S aktiver Stand, in einer athletischen Position
- » M linkes Bein dynamisch oder gesprungen auf die 1, danach rechtes Bein auf die 4
- » R zurück auf die 2 und 3



Gekreuzter Ausfallschritt



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Athlet steht auf der 1
- » S linkes Bein ist in der Luft angewinkelt
- » M linkes Bein gekreuzt auf die 4
- » R zurück auf die 1, Beinwechseln bei Bedarf



Twist



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Athlet steht auf der 1 und 3
- » S Ausfallschritt, Schulter bleiben parallel
- » M Rechtes Bein dynamisch oder mit Sprung auf die 2, linkes auf die 4
- » R zurück auf die 1 und 3



Anleitung für Übungen mit den Blackpads Teil 2

Blackpads

functional fitness training
in einer neuen Dimension...



Krebs



- » A Blackpads als Linie neben einander legen
- » P Blackpads liegen seitlich, Füße auf der 1 und 2
- » S Sprung aus der tiefen Kniebeuge auf 3 und 4
- » M kraftvolle Sprung und sichere stabile Landung
- » R zurück auf die 1 und 2



Von Ecke zu Ecke (einbeiniger Sprung)



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Athlet steht auf der 1
- » S rechtes Bein ist in der Luft angewinkelt
- » M rechtes Bein springt auf die 2, 3 und 4
- » R zurück auf die 1. Beinwechseln bei Bedarf



Vor und Zurück



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Athlet steht auf der 3 und 4
- » S Athletischer Stand
- » M Sprung auf die 1 und 2
- » R zurück auf die 3 und 4



Football Tackle



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Athlet tiefe athletische Position.
- » S auf 3 und 4 Hände vor dem Körper
- » M kontrolliert nach vorne auf 1 und 2 fallen lassen
- » R dynamisch zurückdrücken auf die Startposition



gesprungener Ausfallschritt



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet, Athlet steht auf der 1 und 4
- » P Ausfallschritt linkes Bein auf der 1, rechtes auf der 4
- » S/M Dynamische Bewegung oder Sprung auf die 2 und 4 mit optionalem Beinwechsel
- » R Zurück auf die 1 und 4, optional mit Beinwechsel



Gebetssprung



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Athlet knieend
- » S beide Knie auf 3 und 4
- » M dynamische Bewegung oder Sprung auf die 1 und 2
- » R dynamisch zurück auf die 3 und 4 optional mit Sprung zurück auf 3 und 4 oder Sprung auf 1 und 2



Blackpads Burpees



- » A Blackpads als Quadrat angeordnet
- » P Liegestützposition.
- » S Hände auf 1 und 2 Beine auf 3 und 4
- » M dynamisch oder explosiv mit beiden Beinen auf die 1 und 2 springen
- » R dynamisch zurückdrücken in die Startposition

Enge und breite Liegestütz



- » A Blackpads als Linie angeordnet
- » P Liegestützposition.
- » S Hände auf 2 und 3
- » M dynamisch oder explosiv mit beiden Armen auf die 1 und 4 bewegen
- » R dynamisch zurück in die Startposition 2 und 3

Erklärungen

- A Adjust (Einstellung)
- P Position
- S Start
- M Move
- R Return

» » Übungen jetzt online anschauen

