

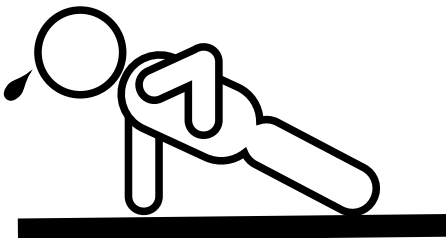
Situps mit Zuki

20-30 Wiederholungen

2-3 Sätze

- stärkt Bauchmuskulatur
- koordiniert Zuki mit Bauchanspannung

Zuki im Liegestütz

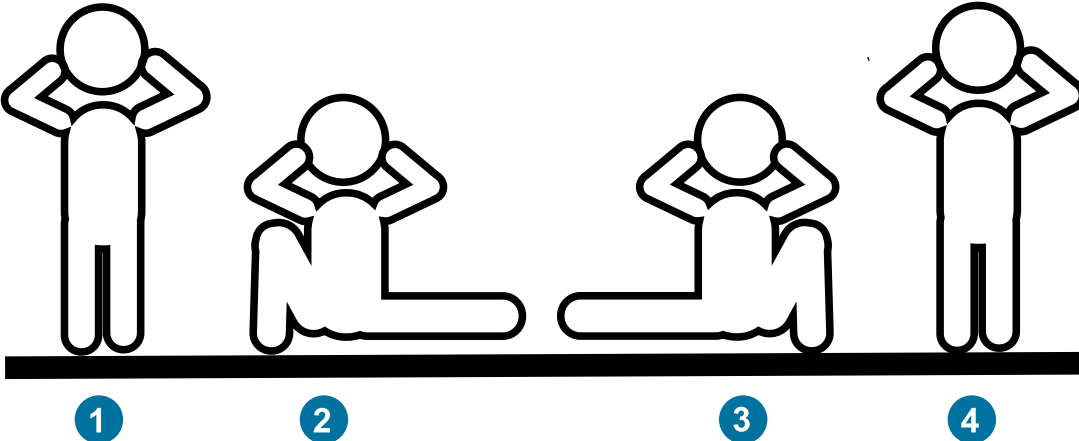


15-20 Wiederholungen pro Arm

2-3 Sätze

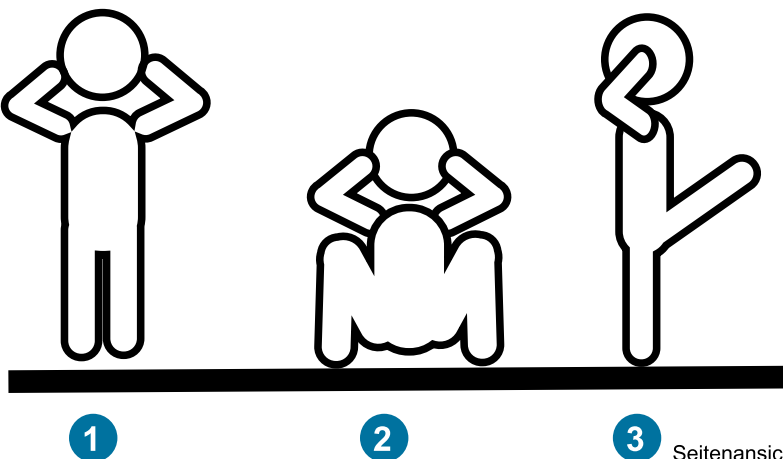
- verbessert Körperspannung
- trainiert Hikite und gerade Ausführung des Zuki

tiefer Kokutsu



10 Wiederholungen

- verbessert Beweglichkeit
- trainiert Beinmuskulatur
- verbessert aufrechte Körperhaltung
- trainiert Schwerpunktverlagerung



Mae Geri aus tiefer Hocke

15-20 Wiederholungen pro Bein

2-3 Sätze

- verbessert aufrechte Körperhaltung
- trainiert Beinmuskulatur
- koordiniert Schnappbewegung des stützenden Beines und der Hüfte

3 Seitenansicht