

Name:

Klasse:

Datum:

Aufgabe:

Führe folgendes Training durch. Schicke mir eine kurze Mail und erzähle mir, ob dir das Training gefallen hat und ob du alle Übungen geschafft hast. Viel Spaß!

Das Tabata-Training

Hintergrund: Das Tabata-Training wurde **1996** von dem japanischen Professor **Izumi Tabata** „erfunden“, der in einer Studie feststellte, dass olympische Eisschnellläufer ihre Leistung durch diese Trainingsmethode innerhalb von sechs Wochen enorm verbesserten (+14 % maximale Sauerstoffaufnahme, +28 % anaerobe Leistungsfähigkeit) (Wikipedia).

Beim Tabata-Training werden nacheinander

- **acht Übungen** jeweils
- **20 Sekunden** lang ausgeführt mit einer Pause von jeweils
- **10 Sekunden**, so dass eine „Runde“ **vier Minuten** dauert.

Es können dann weitere „Runden“ durchgeführt werden. Zwischen den Runden kann man auch eine **Pause** von 1-4 Minuten machen, je nach Leistungsstand. Am besten dabei nicht hinsetzen, sondern die Beine und Arme auslockern und herumgehen, man kann auch etwas trinken.

Beim ersten Mal sollte man nur zwei Runden machen, später kann man steigern. Welche 8 Übungen man macht, ist nicht festgelegt, man kann auch andere Übungen nehmen, z. B. aus dem Programm „Fit durch die Krise“. Hier nun folgendes Beispiel:



20 Sekunden:
auf der Stelle laufen und
anfersen,

nun 10 Sekunden Pause,
dann



20 Sekunden: man hüpf
aus dem Liegestütz mit den
Füßen abwechselnd zu den
Händen und wieder zurück
10 Sekunden Pause, dann
...



20 S., die gestreckten Beine
werden im Stand abwechselnd
zur Gegenhand geschwungen,
dann 10 S. ...



- hüftbreit hinstellen
- Beine beugen
- nicht zu tief
- so als würde man sich auf
einen Stuhl setzen
- Rücken gerade
- nach vorn oben gucken,
nicht nach unten.
- ohne Schwung.



- Beine gebeugt aufstellen
- **linker** Fuß auf das **rechte**
Knie
- Hände an die Schläfen
- mit dem **rechten** Ellenbogen
das **linke** Knie berühren
- ohne Schwung



- man stützt sich in Rücken-
lage auf Ellenbogen und
Fersen.
- man kann auch wechsel-
seitig ein Bein anheben



- Beine gebeugt aufstellen
- **rechter** Fuß auf das **linke**
Knie
- Hände an die Schläfen
- mit dem **linken** Ellenbogen
das **rechte** Knie berühren
- ohne Schwung



Liegestütze im Knien

Nun eine **Pause** von 1-4 Minuten, dann noch eine Runde ...

Man findet im Internet auch **Musik** für das Tabata-Training mit Intervallen (Zeitangaben).