

Note:

Punkte: / 10

- ① Welche Funktion hat das Tube als Trainingsequipment in einer Groupfitnesstunde? / 2

Nenne 2 Beispiele

- ② Woran erkennt man die Stärke des Widerstandes vom Tube? / 1
-

- ③ Nenne vier Übungen bei dem das Tube als Trainingsequipment aktiv genutzt wird / 4

1) 3)
2) 4)

- ④ Leite das Rudern eng in Senkhalte mit dem Tube mit genauer Erklärung an. / 3
Erläutere ebenfalls worauf in der Übung zu achten ist und wie die Übung korrekt durchgeführt wird.
-
-
-

Viel Erfolg!
