

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!