

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

Viel Erfolg!