Workshop-Nr. 1102, Spaß mit Tabata
Dr. Martina Braun
Samstag, 21.11.2026 I 10:00 – 11:30 Uhr

Diese Trainingseinheit widmet sich Tabata als einer möglichen Form von HIIT (= High Intensity Interval Training) und stellt eine effektive, fordernde und zeiteffiziente Trainingsmethode dar, welche die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten in kurzer Zeit verbessern kann.
Die Dauer eines Tabatas umfasst typischerweise ungefähr vier Minuten: dabei wechseln sich acht Belastungsphasen mit einer Länge von 20 Sekunden, mit Erholungsphasen mit einer Länge von 10 Sekunden, ab – diese 20:10-Struktur ist das Herzstück des Tabata-Trainings:

Belastung	20	20	20	20	20	20	20	20
Erholung	10	10	10	10	10	10	10	10

TABATA – Cardio & Core

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Bei diesem Beispiel steht das Herz-Kreislauftraining (= Cardio) im Mittelpunkt und wird durch ein Muskelkraftausdauertraining, primär für die Rumpfmuskulatur, d.h. für die Bauch- und Rückenmuskulatur (= Core), ergänzt.
Die Trainingseinheit besteht aus zehn verschiedenen Tabatas. Innerhalb des Tabatas erfolgt ein Seitenwechsel – dies gilt sowohl für die Cardio-, als auch die Core-Intervalle.
Dabei werden bei den Cardio-Intervallen die ersten vier Belastungsphasen mit rechts als führendem Bein und die zweiten vier Belastungsphasen mit links als führendem Bein durchgeführt.
Darüber hinaus kann man von Belastungsphase zu Belastungsphase die Intensität durch Schritt- und Übungsvarianten erhöhen.



TABATA 1 Cardio	Skipping | Skipping Twist	4x re (2/2)	4x li (2/2)
TABATA 2 Cardio	Jump Front | Jump Side | Jump Front & Side	4x re (1/1/2)	4x li (1/1/2)
TABATA 3 Core	Plank Variations		
TABATA 4 Cardio	Jumping Jack reverse | Jumping Jack reverse & Twist	4x re (2/2)	4x li (2/2)
TABATA 5 Cardio	Speed Feet | Speed Feet & Jump Lunge	4x re (2/2)	4x li (2/2)
TABATA 6 Core	Side Plank Variations		
TABATA 7 Cardio	Knee Lift | High Knee | Knee Lift Repeater	4x re (1/2/1)	4x li (1/2/1)
TABATA 8 Cardio	Jogging | Sprinting	4x re (2/2)	4x li (2/2)
TABATA 9 Core	Plank Variations		
TABATA 10 Cardio	Propelled Heel Dig | Fast Propelled Heel Dig	4x re (2/2)	4x li (2/2)



unterstützt durch
SPORT-THIEME

TABATA – Cardio, Muscle & Core

1 — 2 — 3 — 4 — 5 re / 1 — 2 — 3 — 4 — 5 li

Dieses Beispiel verbindet Herz-Kreislauftraining mit Muskelkraftausdauertraining und setzt sich in seinem Hauptteil aus fünf Tabatas zusammen, die alle zunächst mit rechts als führendem Bein und danach mit links als führendem Bein durchgeführt werden.
Man beginnt in Belastungsphasen 1 und 2 mit einem Aerobic-Grundschritt, der dann in Belastungsphasen 3 und 4 mitunter wesentlich intensiviert wird. Die ausgewählten Schritte sollten sportlich-athletisch, kraftvoll und koordinativ wenig(er) anspruchsvoll sein.
In den sich anschließenden Belastungsphasen 5 und 6 steht das Muskelkraftausdauertraining für die Muskulatur der unteren Extremitäten im Mittelpunkt. Die ausgewählten Übungen sollten technisch nicht zu komplex sein und primär die großen Muskelgruppen der unteren Extremitäten ansprechen. In Belastungsphasen 7 und 8 werden dann Übungen für die Muskulatur in Bauch und Rücken zur Rumpfstabilisation durchgeführt.

TABATA 1	
Belastungsphase 1 & 2 Cardio	Knee Lift im Wechsel gesprungen
Belastungsphase 3 & 4 Cardio	Knee Lift Repeater gesprungen
Belastungsphase 5 & 6 Muscle	Squat (Pos.2) tief – hoch mit Knee Lift
AUSGANGSPOSITION: Vierfüßlerstand → Ganzkörperstütz	
Belastungsphase 7 & 8 Core	Planking Knee Pull

TABATA 2	
Belastungsphase 1 & 2 Cardio	Schrittsprung (halbes Tempo)
Belastungsphase 3 & 4 Cardio	Schrittsprung (doppeltes Tempo)
Belastungsphase 5 & 6 Muscle	Ausfallschritt tief - hoch
AUSGANGSPOSITION: Seitsitz → Ganzkörperseitstütz	
Belastungsphase 7 & 8 Core	Side Planking mit kurzem Hebel



TABATA 3	
Belastungsphase 1 & 2 Cardio	Step Touch gesprungen
Belastungsphase 3 & 4 Cardio	Crossover Step Touch gesprungen
Belastungsphase 5 & 6 Muscle	Crossover Squat tief - hoch
AUSGANGSPOSITION: Vierfüßlerstand → Ganzkörperstütz	
Belastungsphase 7 & 8 Core	Planking Press Up

TABATA 4	
Belastungsphase 1 & 2 Cardio	Jumping Jack (halbes Tempo)
Belastungsphase 3 & 4 Cardio	Jumping Jack (doppeltes Tempo)
Belastungsphase 5 & 6 Muscle	Squat (Pos.4) mit Gewichtsverlagerung
AUSGANGSPOSITION: Seitsitz → Ganzkörperseitstütz	
Belastungsphase 7 & 8 Core	Side Planking mit langem Hebel

TABATA 5	
Belastungsphase 1 & 2 Cardio	Sprung vor-rück mit einem Bein
Belastungsphase 3 & 4 Cardio	Sprung vor-rück mit beiden Beinen
Belastungsphase 5 & 6 Muscle	Ausfallschritt rück mit 3x Federn
AUSGANGSPOSITION: Liegen auf dem Bauch mit langgestreckten Armen und Beinen	
Belastungsphase 7 & 8 Core	Swimming

Squat (Pos.1) = die Füße stehen ganz eng und berühren einander
Squat (Pos.2) = die Füße sind ungefähr hüftbreit geöffnet und stehen parallel
Squat (Pos.3) = die Füße sind weiter als hüftbreit geöffnet und stehen v-förmig
Squat (Pos.4) = die Füße sind maximal weit geöffnet und stehen v-förmig

