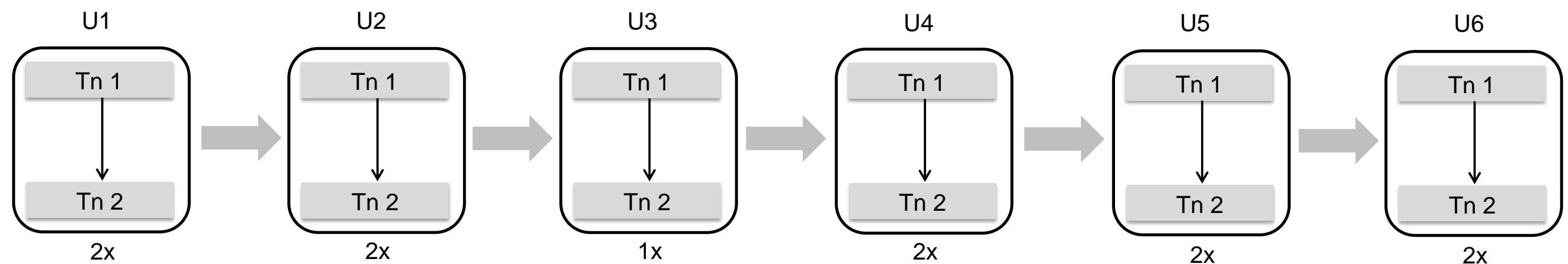
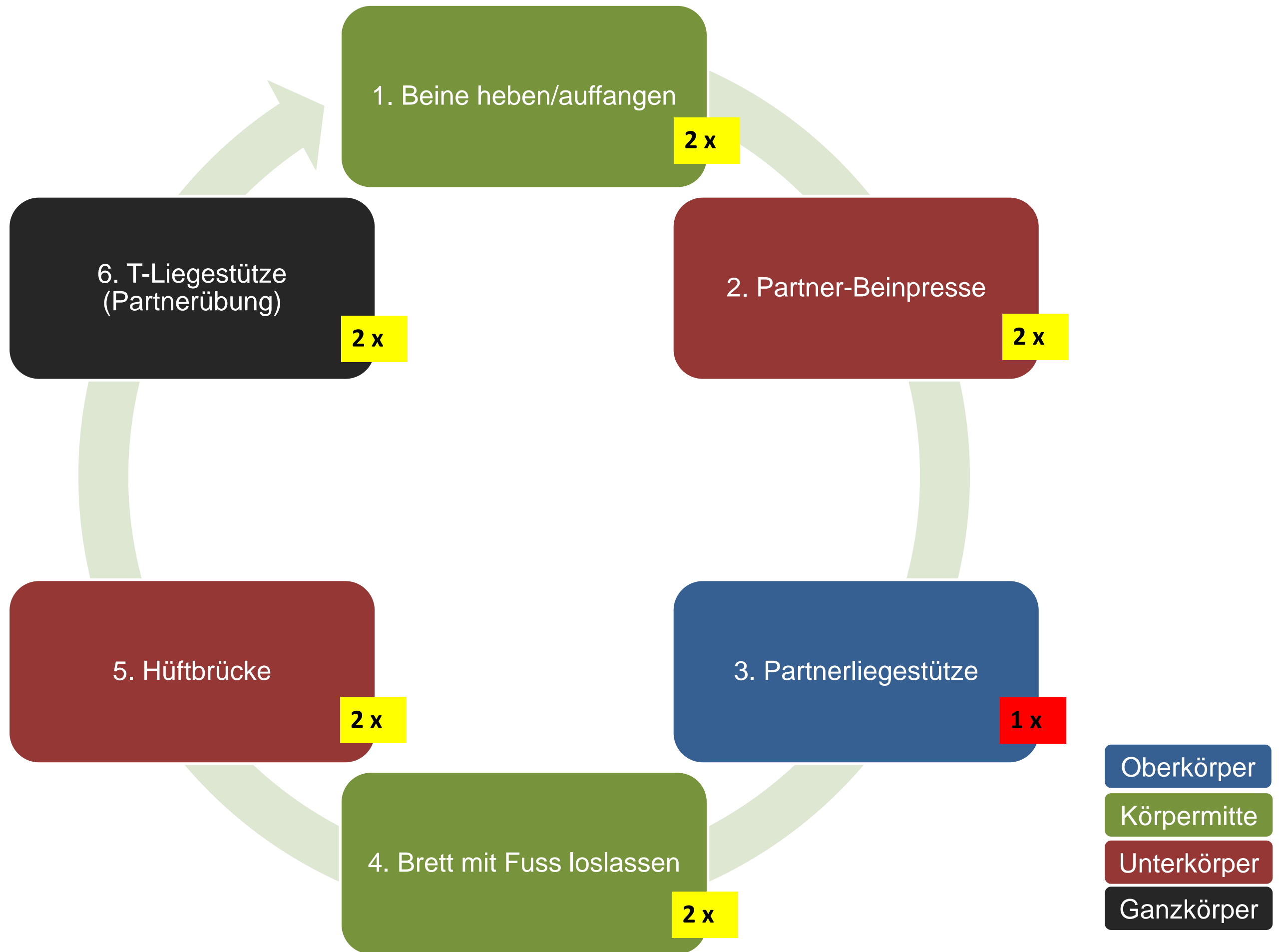


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
22'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge; eine Übung nach der anderen • Ausführung: Partnerübung • Anzahl Übungen: 6 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 2 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörperübung: 1 • Intensität: <ul style="list-style-type: none"> ○ Arbeit: 45 Sekunden ○ Pause: 1 Minute 15 Sekunden (2 x 15 Sek. Positionswechsel + 45 Sek. Arbeit des Partners) ○ Serien/Sätze: 2 (U3 → 1x) ○ Durchgänge: 1 	Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.	Plakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen: 1 Sandsack/Gewichtsweste/Gewichtsscheibe 2 Gewichtsmanschetten





Übungserklärung

Bildliche Darstellung

Beine heben/auffangen

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage, der Trainierende hält sich an den Beinen des stehenden Partners fest, Beine ausgestreckt in Hochhalte, der Partner hält die Beine des Trainierenden und stösst diese in Richtung Boden, der Trainierende bremst die Beine bevor diese den Boden berühren und führt diese wieder nach oben.

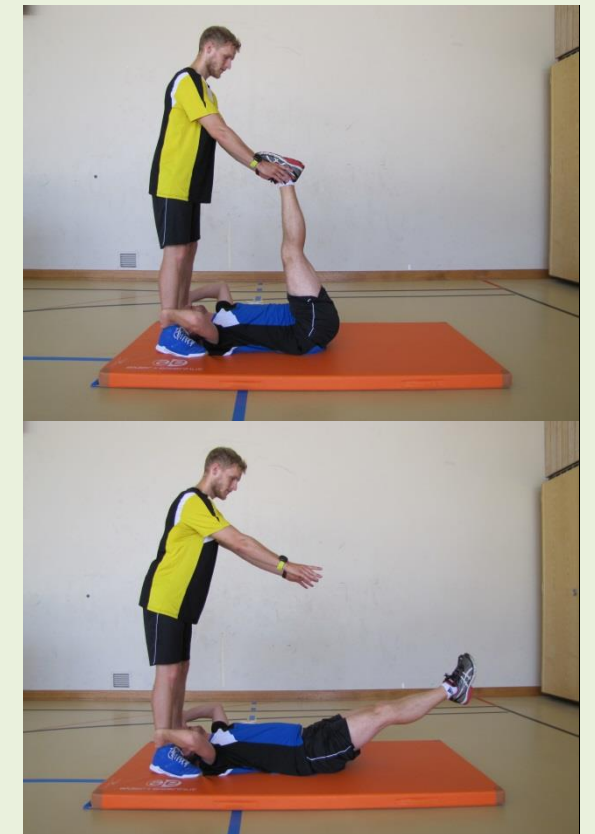
1

Achtung: ständiger Kontakt des Rückens mit dem Boden (kein Hohlkreuz, Bauch bewusst anspannen), Beine nicht absetzen, Beine möglichst gestreckt halten, immer auf den arbeitenden Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).

Erleichtern: Position nur halten (Beine ausgestreckt in Verlängerung des Oberkörpers), Beine heben und senken ohne zusätzlichen Impuls durch den Partner.

Erschweren: Zusatzgewicht für die Beine; erhöhter Impuls durch den Partner.

Variante: der Partner stösst die Beine nicht nur gerade in Richtung des Bodens sondern auch zur Seite (Richtung für den Trainierenden bekannt oder vom Partner willkürlich definiert).



Partner-Beinpresse

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Der aktive Teilnehmer liegt in Rückenlage mit angehobenen gestreckten Beinen (Hände im Nacken oder flach seitlich auf dem Boden abgelegt), der Partner lehnt sich aus dem Stand mit der Brust auf die angehobenen Füße (Fusssohlen) des aktiven Teilnehmers (leichte Vorlage, gute Körperspannung). Der aktive Teilnehmer hebt und senkt den Oberkörper seines Partners durch beugen und strecken der Beine.

2

Achtung: gute Körperspannung des passiven Teilnehmers, Knie bleiben stets zentral über den Füßen (nicht nach Innen kippen)

Erleichtern: aufrechterer Stand des Partners.

Erschweren: stärkere Vorlage des Partners; Zusatzgewicht auf den Schultern des Partners.



Partnerliegestütze

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

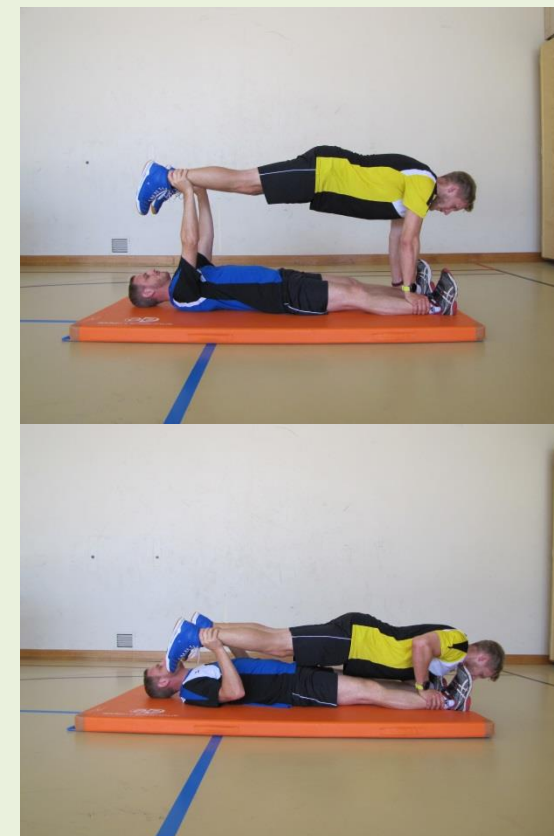
Ein Teilnehmer liegt in Rückenlage auf dem Boden mit den Armen senkrecht in die Höhe ausgestreckt (Vorhalte), der Partner stützt sich mit den Händen auf den Schienbeinen des auf dem Boden liegenden Teilnehmers ab, wird von diesem ebenfalls an den Schienbeinen gehalten und in eine waagrechte Position angehoben (beide Teilnehmer mit gestreckten Armen). Beide Teilnehmer beugen und strecken gleichzeitig die Arme (senken und heben des oben aufliegenden Teilnehmers).

- 3 Achtung: der hochgehobene Teilnehmer spannt aktiv seinen Rumpf an, damit sein Becken nicht durchhängt. Ellbogenposition ist nicht auf Schulterhöhe, sondern leicht dem Oberkörper angenähert (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

Erleichtern: Ausgangsposition nur halten.

Erschweren: der obere Teilnehmer hat Zusatzgewichte auf den Schultern.

Variante: die Teilnehmer arbeiten abwechslungsweise (immer einer hat die Arme gestreckt).



Brett mit Fuss loslassen

Körpermitte: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur

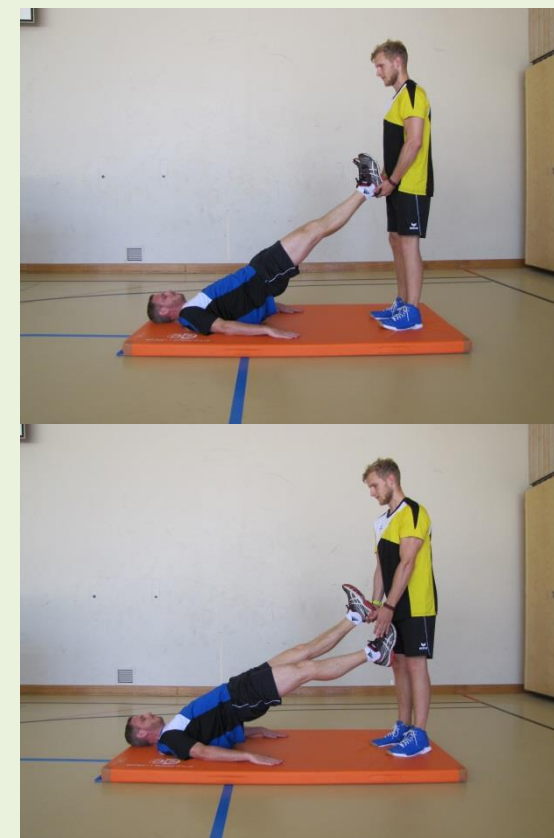
Schulterlage, Arme seitlich neben dem Körper, der Partner steht aufrecht und hält die Beine des Trainierenden ungefähr auf Hüfthöhe fest, nun lässt er ein Bein fallen und der Trainierende bremst das Bein möglichst rasch ab und führt dieses wieder nach oben.

- 4 Achtung: kein Durchhängen in der Hüfte (gespannte Position), immer auf den Partner hören/eingehen (Intensität anpassen), Auflage auf Schulterblätter nicht auf Nacken.

Erleichtern: Position nur halten (ohne loslassen eines Beines).

Erschweren: Zusatzgewicht an den Beinen.

Variante: fallengelassenes Bein für den Trainierenden bekannt oder vom Partner willkürlich definiert.



<p>5</p>	<p>Hüftbrücke <u>Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur</u></p> <p>Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Arme seitlich neben dem Körper, Becken heben und senken, der Partner stützt sich auf der Hüfte des Trainierenden ab.</p> <p>Achtung: kein Hohlkreuz, Knie auseinander drücken, immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).</p> <p>Erleichtern: Position nur halten (ohne heben und senken des Beckens), aufrechterer Stand des Partners (weniger Druck).</p> <p>Erschweren: Position des Partners in stärkerer Vorlage (zusätzlicher Druck).</p>	
<p>6</p>	<p>T-Liegestütze (Partnerübung) <u>Ganzkörperübung: Brustmuskulatur, Armstrecker, Bauchmuskulatur</u></p> <p>Der aktive Teilnehmer befindet sich in Liegestützposition und legt seine Füße von der Seite her auf den Rücken seines Partners (Körperansicht der Teilnehmer entspricht dem Buchstaben T), welcher sich im Unterarmstütz befindet. Der aktive Teilnehmer senkt und hebt seinen Oberkörper durch beugen und Strecken der Arme, sein Partner bleibt stabil in der Unterarmstütze.</p> <p>Achtung: beide Teilnehmer spannen den Rumpf aktiv an (Hüfte nicht durchhängen lassen). Der aktive Teilnehmer schaut, dass die Ellbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt sind (A mit den Armen formen). Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.</p> <p>Erleichtern: Knie auf dem Boden platzieren (Füße in Hochhalte); Oberkörper weniger senken (Arme kaum beugen); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.</p> <p>Erschweren: Zusatzgewicht (auf Schultern).</p>	