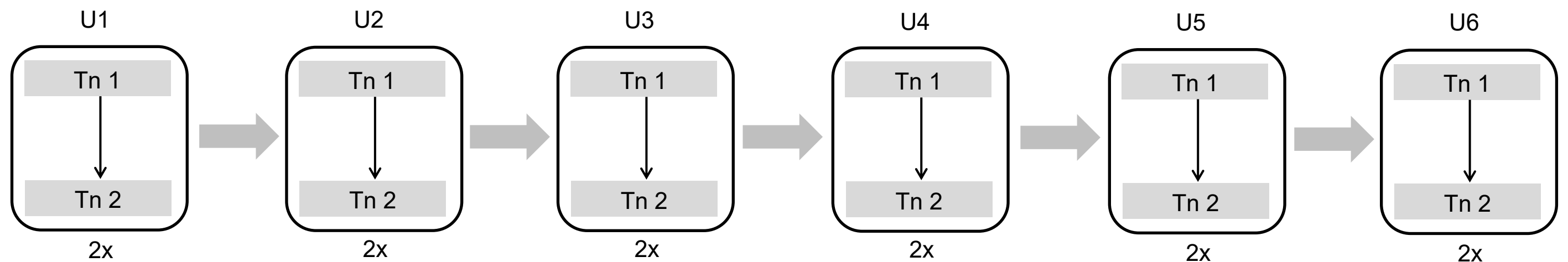
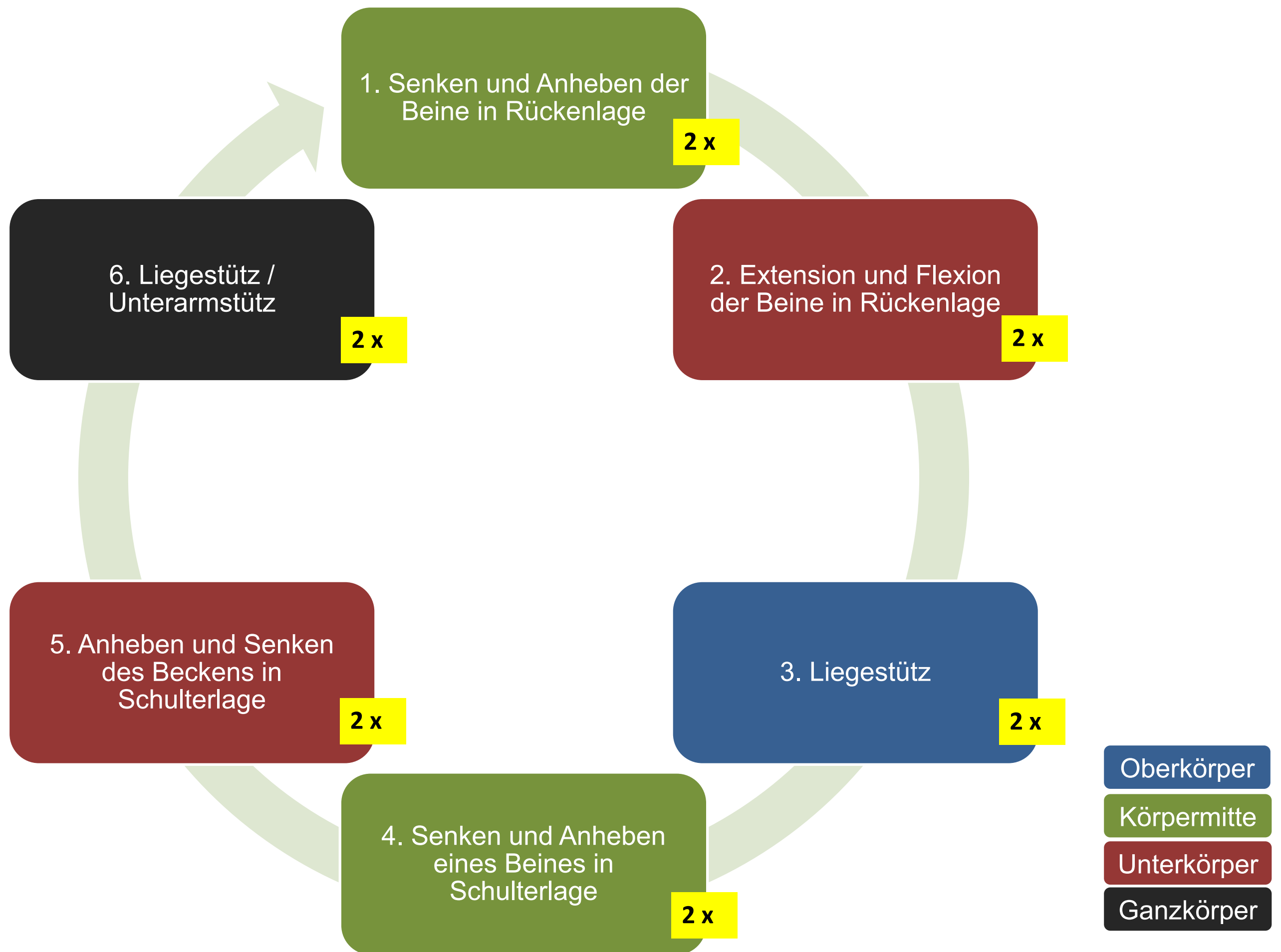


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material
24'	<ul style="list-style-type: none"> • Ort: Halle / Gelände • Organisation: Übungsabfolge (eine Übung nach der anderen) • Ausführung: Partnerübung • Anzahl Übungen: 6 <ul style="list-style-type: none"> ○ Oberkörper: 1 ○ Körpermitte: 2 ○ Unterkörper: 2 ○ Ganzkörper: 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 ○ Durchgänge: 1 	Bei der Übungsabfolge führen alle Teilnehmer die Übung gemeinsam aus, ehe die nächste Übung in Angriff genommen wird.	3 Plakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage mögliches Zusatzmaterial pro Person zum Erschweren der Übungen: 1 Sandsack/Gewichtsweste/Gewichtsscheibe 2 Gewichtsmanschetten





Senken und Anheben der Beine in Rückenlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Trainierender: In Rückenlage die Beine des stehenden Partners festhalten. Die Beine senkrecht in der Höhe ausstrecken und wenn der Partner die Beine in Richtung Boden stossen will dagegen halten/die Abwärtsbewegung bremsen, so dass die Beine nie den Boden berühren.

Partner: Hält die Beine des Trainierenden in Hochhalte fest und stösst diese in Richtung Boden ab.

Achtung:

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

Erleichtern:

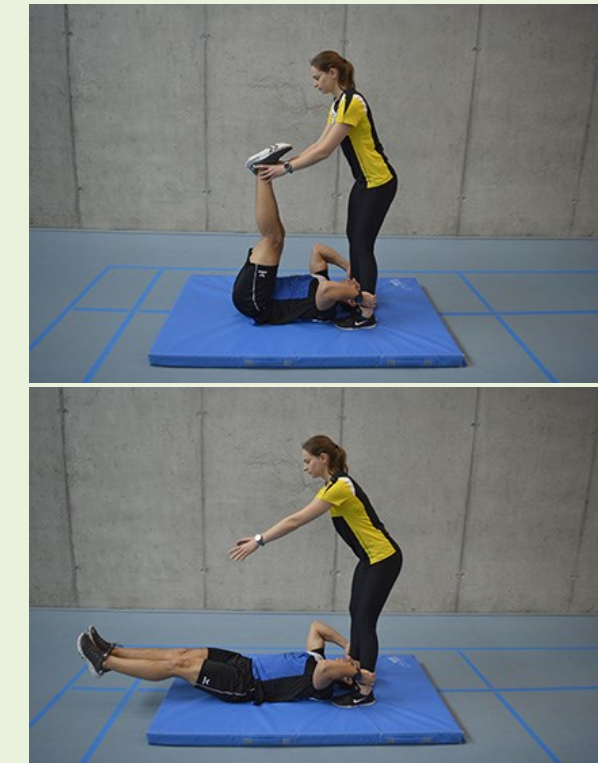
Position nur halten (Beine ausgestreckt in Verlängerung des Oberkörpers), Beine heben und senken ohne zusätzlichen Impuls durch den Partner.

Erschweren:

Erhöhter Impuls durch den Partner; Zusatzgewicht für die Beine.

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).



Extension und Flexion der Beine in Rückenlage

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

Trainierender: Liegt in Rückenlage mit angehobenen gestreckten Beinen, Hände im Nacken oder flach seitlich auf dem Boden abgelegt, durch Beugen und Strecken der Beine wird der Partner auf und ab bewegt (Beinpresse).

Partner: Lehnt sich aus dem Stand mit der Brust auf die angehobenen Füße (Fusssohlen) des aktiven Teilnehmers (leichte Vorlage, gute Körperspannung).

Achtung:

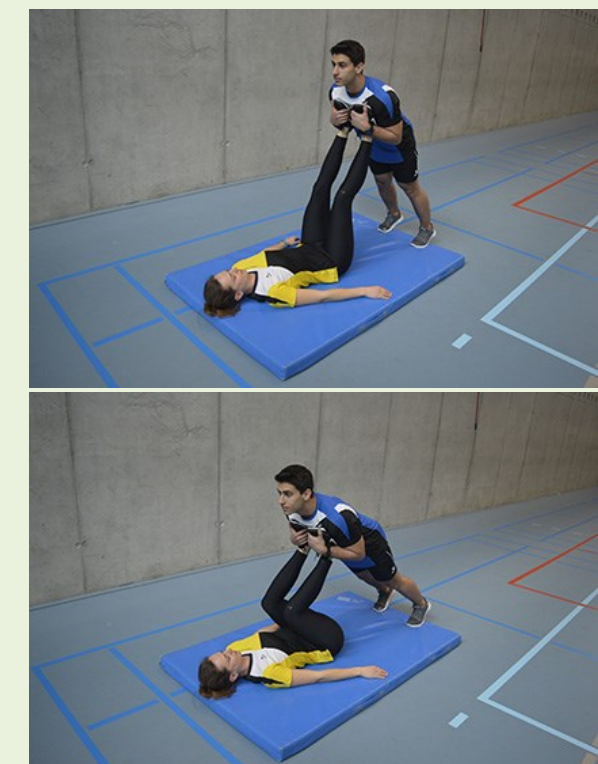
Knie bleiben stets zentral über den Füßen (kein nach innen Kippen).

Erleichtern:

Aufrechterer Stand des passiven Teilnehmers.

Erschweren:

Stärkere Vorlage des Partners; Zusatzgewicht für den passiven Teilnehmer (auf der Brust oder den Schultern).



Liegestütz

Oberkörper: Brustmuskulatur, Armstrecker

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

Achtung:

Der hochgehobene Partner 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.

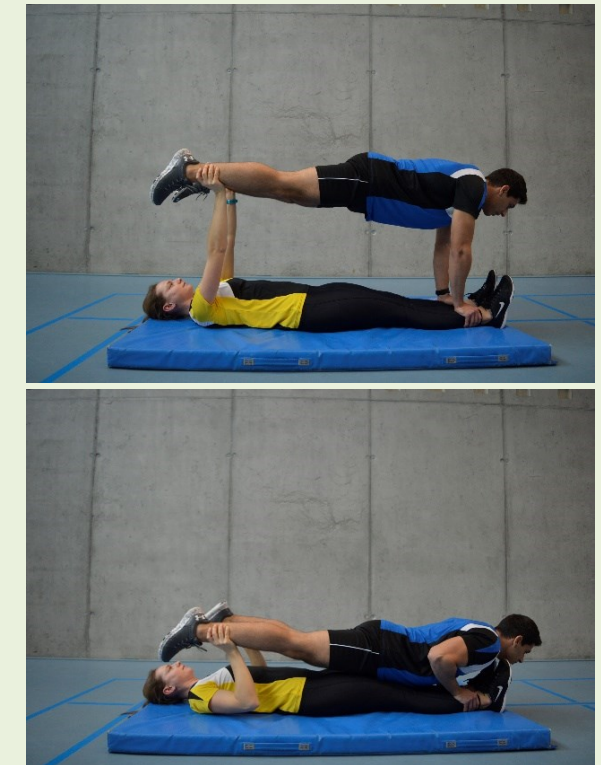
Erschweren:

Zusatzgewicht für den oberen Teilnehmer (auf dem Rücken).

Variante:

Ein Trainierender beugt und streckt die Arme, der Partner behält währenddessen die Arme gestreckt.

3



Senken und Anheben eines Beines in Schulterlage

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Trainierender: Schulterlage und die Arme seitlich neben dem Körper. Das vom Partner fallengelassene Bein möglichst rasch abbremsen und nach oben zurück in die Ausgangsposition führen.

Partner: Steht aufrecht und hält die Beine des aktiven Teilnehmers ungefähr auf Hüfthöhe fest. Abwechslungsweise ein Bein fallen lassen.

Achtung:

Immer auf den Partner hören/eingehen (Intensität anpassen). Kein Durchhängen in der Hüfte (gespannte Position); Auflage auf den Schulterblättern und nicht auf dem Nacken.

Erleichtern:

Position nur halten (ohne Loslassen eines Beines).

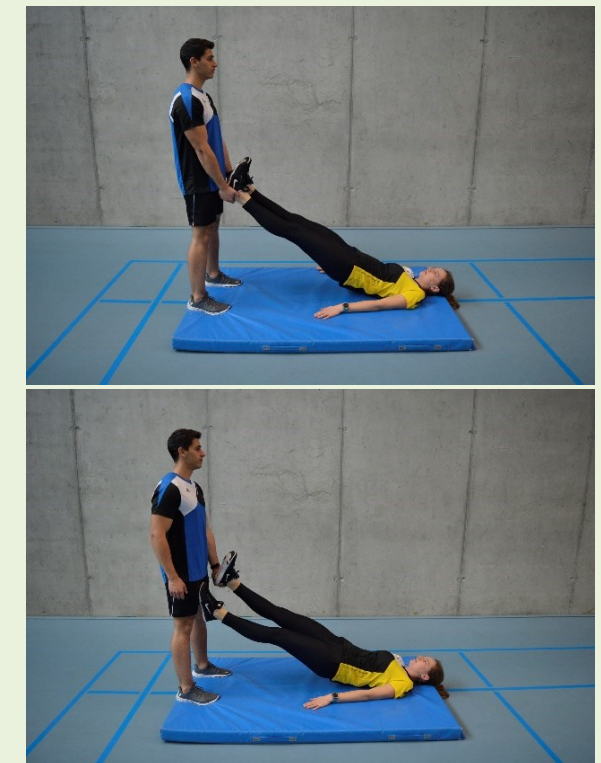
Erschweren:

Zusatzgewicht an den Beinen.

Variante:

Fallengelassenes Bein für den Trainierenden unbekannt (willkürliche Reihenfolge, nicht abwechslungsweise).

4



Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur

Trainierender: Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Arme seitlich neben dem Körper, Becken heben und senken (Gesäß nicht absetzen).

Partner: Stützt sich auf der Hüfte des aktiven Teilnehmers ab.

Achtung:

Immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Widerstand anpassen). Kein Hohlkreuz, Knie auseinander drücken.

Erleichtern:

Position nur halten (ohne Heben und Senken des Beckens), aufrechterer Stand des Partners (weniger Druck/Widerstand).

Erschweren:

Position des Partners in stärkerer Vorlage (zusätzlicher Druck/Widerstand); instabile Unterlage.

5



Liegestütz / Unterarmstütz

Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker

Ein Teilnehmer befindet sich im Unterarmstütz, der andere Teilnehmer befindet sich in Liegestützposition seitlich vom Partner auf Rumpfhöhe (Körperansicht der Teilnehmer entspricht dem Buchstaben "T"). Der Trainierende in der Liegestützposition platziert seine Füße auf dem Rücken des Partners und senkt seinen Oberkörper durch Beugen sowie Strecken der Arme (Liegestütz), währenddessen der Trainierende im Unterarmstütz seine Position stabil innehält.

Achtung:

Rumpf anspannen, Becken nicht durchhängen lassen (gilt für beide Teilnehmer); bei den Liegestützen Ellenbogen ca. 45° vom Oberkörper abgewinkelt ("A" mit den Armen formen), Schultern werden fixiert und in Richtung Hüfte runtergedrückt.

Erleichtern:

Knie absenken (Füße senkrecht in der Höhe); Arme kaum beugen (Oberkörper weniger senken); Arme auf erhöhter Unterlage abstützen.

Erschweren:

Zusatzgewicht (auf dem Rücken).

6

