

PARTNER WORKOUT



Passives Beinpendeln

Trainiert Bauch, Rumpf und Oberschenkel

- A. Rücklings auf den Boden legen, den Kopf zwischen den Füßen der Partnerin. Mit Ihren Händen umgreifen Sie ihre Fesseln. Die Hüfte beugen, dadurch die gestreckten Beine rechtwinklig heben. Die Partnerin hält derweil Ihre Füße mit beiden Händen in Position.
- B. Wenn die Partnerin die Füße in eine beliebige Richtung schubst, versuchen Sie, mit Hilfe von Körperspannung die Beine nicht auf den Boden sinken zu lassen. Beine wieder heben. So fortfahren.



Kniehebelauf mit Zwischensprüngen

Definiert Bein- und Gesäßmuskeln

- A. Die Partnerin geht in den Unterarmstütz. Links von ihr laufen Sie etwa auf Hüfthöhe in möglichst hoher Frequenz auf der Stelle. Die Knie dabei möglichst hoch anziehen.
- B. Nach 5 schnellen Schritten explosiv nach rechts über die Partnerin hinwegspringen. Die Beine in der Hüfte und in den Knien beugen, um an Höhe zu gewinnen. Ihren Landepunkt rechts neben der Partnerin mit den Augen fixieren. Sobald Sie Bodenkontakt und mit wechselseitigen Sprüngen fortfahren.



Beinpresse, einbeinig

Fordert Beine und Gesäß

- A. Rücklings mit gestreckten Beinen auf den Boden legen, Arme seitlich am Körper. Rechtes Bein anwinkeln, in der Hüfte und in den Knien jeweils 90-Grad-Winkel. Mit dem rechten Fuß das Gesäß der sitzenden Partnerin stützen.
- B. Das rechte Bein strecken und die Partnerin nach vorne oben drücken, bis sie fast steht. Die Position kurz halten. Das Bein wieder beugen, dadurch die Partnerin kontrolliert senken. Erst nach allen Wiederholungen das Bein wechseln.



PARTNER WORKOUT



Gemeinsame Kniebeugen

Kräftigen Beine, Gesäß, Schultern und oberen Rücken

- A. Im schulterbreiten Stand und mit dem Gesicht zur Partnerin aufstellen. Mit gestreckten Armen ihre Handgelenke fassen.
- B. Auf ein Zeichen hin gleichzeitig mit der Partnerin die Hüfte nach hinten schieben, Knie beugen und den Körper senken, bis die Oberschenkel waagrecht sind. Der Rücken ist gerade. Über die Arme versuchen Sie dabei, das Gleichgewicht zu halten. Die Position kurz halten, auf ein Zeichen hin gemeinsam aufrichten.



Dieses Programm wurde von folgenden Schülerinnen und Schülern der 2cFW zusammengestellt, vielen Dank!

Stevic Tamara, Suman Dajana, Guleid Mobarik, Karimi Mahdi, Fayaz Alimadad, Rasuli Khatibullah, Battal Shiro,