

PARTNER-WORKOUT – MAXI

Zu zweit geht alles besser und macht mehr Spaß! Also such Dir einen Partner oder eine Partnerin und einen Ball und legt los!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Trainieren!

Bild	Übung
	<p>Ball über Kopf Stemmt Euch in der Hocke Rücken an Rücken, sodass die Beine etwa einen 90°-Winkel bilden! Gebt den Ball über Euren Kopf hin und her! Werdet schneller, um es schwerer zu machen.</p>
	<p>Ball seitlich Setzt Euch Rücken zu Rücken mit etwas Abstand auf den Boden. Nehme den Ball auf der rechten Seite mit beiden Händen in Empfang und übergebe ihn auf der anderen Seite mit beiden Händen an Deinen Partner. Erhöht das Tempo, wenn es schwieriger werden soll.</p>
	<p>Seitstütz Geht Rücken an Rücken in den Seitstütz. Klatscht Euch mit Euren freien Händen 10 Mal (20, 30, etc.) über und unter dem Körper im Wechsel ab!</p>
	<p>Ballübergabe – Sit-Up Legt Euch gegenüber mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, so dass Ihr die Hände des anderen berühren könnt, wenn Ihr in den Sit-Up kommt. Kommt nun gleichzeitig in den Sit-Up und übergebt dabei den Ball 20 Mal (30, 40, etc.) an den Partner.</p>
	<p>Schubkarre Nehmt Euren Partner in die Schubkarre, bleibt auf der Stelle stehen und macht nun Kniebeuge. Wechselt nach 20 (30, 40, etc.) Wiederholungen.</p>

Bild	Übung
	<p>Plank – Beine Dein Partner macht einen Unterarmstütz (Plank). Du setzt Dich seitlich neben ihn, mit dem Gesicht zu ihm gerichtet, stützt Dich mit den Armen nach hinten ab und hebst die Beine abwechselnd über den Körper Deines Partners. Setze die Beine dabei nicht auf den Boden ab. Wechselt nach 20 (30, 40, etc.) Wiederholungen.</p>
	<p>Stütz – Klatsch Positioniert Euch gegenüber im Armstütz und klatscht Euch wechselseitig 20 Mal (30, 40, etc.) mit der freien Hand ab.</p>
	<p>Beine kreisen Setzt Euch gegenüber auf den Boden, stützt Euch nach hinten ab und kreist jeweils Eure Beine ca. 30 Sekunden (40, 50, etc.) um die Eures Partners. Eure Beine sollten dabei nicht den Boden berühren.</p>
	