

PARTNER-WORKOUT – MIDI

Zu zweit geht alles besser und macht mehr Spaß! Egal ob Papa, Mama, Oma oder Opa und Geschwister – such Dir einen Partner oder eine Partnerin und legt los!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Ausprobieren!

Bild	Übung
<p>Übungen mit Tüchern Ihr benötigt dafür Putztücher, Handtücher etc., alles, was gut rutscht und natürlich einen rutschfähigen Untergrund, wie Parkett, Laminat und Fliesen sowie alles, was sich zum Slalom bauen eignet (Flaschen, Dosen, Eimer, etc.).</p>	
	<p>Tuch – Slalom Stellt Euch mit jedem Fuß auf ein Tuch und versucht so durch den Raum zu gleiten. Baut Euch eine Slalomstrecke auf und versucht es noch einmal. Wer ist schneller?</p>
	<p>Tuch – zusammen gleiten Stellt Euch zusammen auf zwei Tücher und versucht so durch den Raum zu gleiten. Versucht auch wieder um die Slalomstrecke zu kommen ohne von den Tüchern zu rutschen.</p>
	<p>Tuch – auf Po schieben Setzt Euch mit dem Po auf ein Tuch und versucht Euch mit den Beinen durch den Raum zu schieben. Macht ein Wettrennen. Wer ist schneller?</p>
	<p>Tuch – auf Beinen schieben Stelle Dich mit beiden Füßen auf ein Tuch, lehne Dich zurück in die Arme Deines Partners und lass Dich durch den Raum schieben. Fahrt auch einmal mit geschlossenen Augen und stellt Euch einen Slalomparcours auf.</p>
	<p>Tuch – Schubkarre Setze beide Hände nebeneinander auf ein Tuch und lass Dich von Deinem Partner als Schubkarre durch den Raum schieben. Stellt Euch dafür einen Slalomparcours auf, den Ihr umfahren müsst. Ihr könnt dabei auch einen leichten Gegenstand auf der Schubkarre transportieren. Tipp: Die Schubkarre geht leichter, wenn man den Partner an den Oberschenkeln festhält.</p>
	<p>Tuch – Drehung Stellt Euch mit beiden Füßen auf das Tuch, holt mit dem Armen seitlich Schwung und versucht Euch dadurch auf der Stelle zu drehen. Versucht es auch in die andere Richtung. Mit welcher Seite geht es besser? Wer schafft eine ganze Drehung?</p>

Bild	Übung
<p>Übungen mit Stäben Sucht Besen, bei denen Ihr den Stiel abschrauben könnt oder bringt vom Spaziergang feste Stöcke mit nach Hause. Schnappt auch die Kochlöffel aus der Küche.</p>	
	<p>Pferdchen Reitet auf Eurem Stock durch die Wohnung und springt dabei über verschiedene Hindernisse. Wer schafft den Parcours schneller?</p>
	<p>Löffel – Fuß Stellt Euch auf ein Bein und versucht den Kochlöffel auf dem Fuß in der Waage zu halten. Probiert es auch mit dem anderen Fuß aus.</p>
	<p>Löffel – auf Finger balancieren Balanciert den Kochlöffel auf einem Finger. Wie lange schafft Ihr es? Versucht es auch mit der anderen Hand.</p>
	<p>Stab – hängen/schaukeln Schnappt Euch zwei Erwachsene, die den Stab halten und hängt Euch mit den Kniekehlen daran. Lauft mit den Händen vor und zurück oder schaukelt hin und her.</p>

Bild	Übung
<p>Übungen mit Seilen Sucht Euch die Sprungseile, die Ihr zu Hause habt. Wenn Ihr keine Sprungseile habt, sucht Euch Alternativen (Bademantelgürtel, Wäscheleine etc.)</p>	
	<p>Seil - fangen Ziehe das Seil wie eine Schlange hinter Dir her. Dein Partner versucht das Seil zu fangen.</p>
	<p>Seil - springen Dein Partner hält das Seil an einem Ende und dreht sich im Kreis und Du versuchst darüber zu springen.</p>
	<p>Tauziehen Haltet das Seil jeder an einem Ende und spielt Tauziehen. Wer ist stärker?</p>
	<p>Seil - aneinadner vorbei Balanciert jeder von einem Ende des Seils aufeinander zu und versucht in der Mitte aneinander vorbei zu kommen, ohne das Seil zu verlassen.</p>
	<p>Seil - mit Fuß herausziehen Zieht Eure Socken aus. Dein Partner steht mit dem Fuß auf dem Seil und Du greifst das Seil mit den Zehen und versuchst es unter seinem Fuß herauszuziehen.</p>