

PARTNER-WORKOUT – MINI

Zu zweit geht alles besser und macht mehr Spaß! Egal ob Papa, Mama, Oma oder Opa – 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>Schwänzchen fangen Stellt Euch mit jedem Fuß auf ein Tuch. Ein Partner steckt sich nun noch ein Tuch hinten in die Hose. Der andere Partner muss nun versuchen das Schwänzchen zu fangen. Keiner darf dabei seine Tücher verlieren.</p>
	<p>Tuch – zusammen gleiten Stellt Euch zusammen auf zwei Tücher und versucht so durch den Raum zu gleiten. Versucht so 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 Beinen 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>





Bild	Übung
<p>Übungen mit Stäben Sucht Besen, bei denen Ihr den Stiel abschrauben könnt oder bringt vom Spaziergang feste Stöcke mit nach Hause.</p>	
	<p>Pferdchen Reitet auf Eurem Stock durch die Wohnung. Wer ist schneller? Ihr könnt dabei auch über verschiedene Hindernisse springen, die Ihr Euch aufbaut.</p>
	<p>Lokomotive Haltet zu zweit zwei Stäbe an den Enden fest und fahrt wie eine Lokomotive durch den Raum. Versucht es auch einmal rückwärts, seitwärts und hüpfend.</p>
	<p>Sitzen Schnappt Euch zwei Erwachsene, die den Stab halten und setzt Euch darauf. Könnt ihr die Balance halten?</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>Tauziehen Haltet das Seil jeder an einem Ende und spielt Tauziehen. Wer ist stärker?</p>
	<p>Balancieren Balanciert über das Seil vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit Hindernissen. Helft Euch dabei gegenseitig.</p>
	<p>Kutsche Setze Dich auf ein Tuch, halte das Seil mit beiden Händen fest und lass Dich von Deinem Partner durch den Raum ziehen.</p>