



**Gleb Morozov**

AHS-Lehrer, Universitäts-Lektor, Studium Bewegung und Sport Lehramt. Staatlicher Instruktor: Jugendsport, Trampolinturnen, Kunstturnen, Parkour und Freerunning



## PARTNER:INNEN-KRÄFTIGUNG

Partner:innen-Kräftigungsübungen sind eine innovative Form des Krafttrainings, die den Körper stärken und soziale Fähigkeiten fördern. Sie beinhalten kooperative Übungen, bei denen physische Interaktion zwischen zwei oder mehr Personen erforderlich ist. Dabei geht es nicht nur um Muskelkraft, sondern auch um Zusammenarbeit, Vertrauen und Motivation.

### SECHS VORTEILE VON PARTNER:INNEN-KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

- 1. Motivation:** Die Partner:innen ermutigen und unterstützen sich gegenseitig. Somit steigt das Engagement, das Durchhaltevermögen und die Bereitschaft mehr zu geben.
- 2. Sicherheit:** Partner:innen-Kräftigungsübungen bieten erhöhte Sicherheit durch die Möglichkeit der Sicherung, Unterstützung und des sofortigen Feedbacks zur Übungsform und -technik.
- 3. Soziale Interaktion und Spaß:** Partner:innen-Kräftigungsübungen schaffen ein umfassendes, motivierendes und freudvolles Trainingserlebnis. Durch dieses spielerische, variationsreiche und kreative Element gestaltet sich das Training weniger monoton und ansprechender. Es wird zusammen gelacht, es werden Herausforderungen gemeistert und gemeinsame Fortschritte gefeiert.
- 4. Wettbewerb:** Ein wenig freundlicher Wettbewerb fördert die Leistungsbereitschaft.
- 5. Variation:** Die Zusammenarbeit ermöglicht eine größere Vielfalt an Übungen, die alleine gar nicht möglich wären.
- 6. Lernen:** Die Partner:innen können sich gegenseitig beobachten und nachahmen. So lernen sie voneinander und verbessern die Technik.

## AUFWÄRMEN

- Freies Bewegen im Raum. Übungsleiter:innen geben Bewegungsformen und Aufgaben vor.
- Begrüßen
- Klatschen
- Einhängen
- Stalker
- Friend-Enemy
- Krabbengang Rücken an Rücken/mit Partner:innenwechsel usw.
- Aura Aufwärmen: Eine Person erwärmt durch Luftrubbeln die Aura der anderen Person.
- Druckstelle: Eine Person berührt die andere irgendwo am Körper. Diese Person übt nun mit dieser Körperstelle Druck gegen die Hand des Partners bzw. der Partnerin aus.

## ÜBUNGEN IN DER BAHN

- Partner:innenziehen und Drücken: Eine Person versucht Widerstand zu leisten, während die andere läuft.
- Bewegungen mit- und gegeneinander.
- Huckepack tragen mit Variationen (Gürteltier etc.)
- Ausfallschritte
- Schildkröte
- Schubkaren Variationen

## ÜBUNGEN AM PLATZ

### Beine

- Skipping und Sprünge
- Kniebeuge-Variationen
- Rücken an Rücken
- Counterbalance, mit einer Hand und Ausdrehen
- Mit einer Hand und einem Bein
- Beinpresse-Variationen

C45



- Plank, Sitzen beid- und einbeinig
- Beinbeuge – Rückheben exzentrisch

### Liegestütz-Variationen

- Hand to Hand Liegestütz beide im Stand
- Zueinander mit Klatschen
- Nebeneinander mit Klatschen Überkopf
- Sumo-Liegestütz
- Partner:innen-Burpee
- Hand to Hand Liegestütz Variationen – eine Person liegend

### Plankvariationen

- Klassikvariationen
- Plank zu Liegestütz mit Sprüngen
- Sideplank Push and Pull
- Planksteps

### Bauchmuskel

- Beinkreise
- Partner:innen-Crisscross
- Situp mit Klatschen
- Grätsch-Sprünge
- Beinpendel
- Crunch and Climb
- Beinpendel-Situp
- Londonbridge
- Partnerbox

C45



### **Obere Extremität / Schulter /Rücken**

- Aktiver Widerstand durch den Partner
- Dips auf den Knien, Variante Wallsit
- Bizepscurls
- Human row
- Latpress

### **Komplexe Übungen**

- Bankstellung auf Partner:in
- Abheben der Extremitäten
- Criss Cross
- Rudern
- Adduktoren
- Beinpresse mit Throne
- Schulterpresse - Handstand, Beine heben
- Bankdrücken- Foot to Hand mit Anhalten auf Beinen der Base