

Partnerübung 1 (Partner anheben)

Trainierte Muskeln:

A) Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskel



B) statisch: Bauchmuskeln,
Oberschenkelmuskeln

Benötigte Geräte: eine Turnmatte



Bewegungsbeschreibung:

- A) Den Partner mit geradem Rücken anheben
- Oberschenkel nicht unterhalb der Waagerechten beugen
- B) Der andere Partner: gerade (starr) bleiben