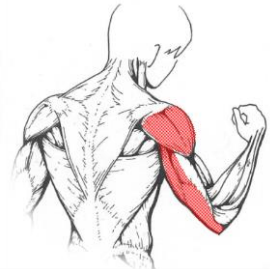
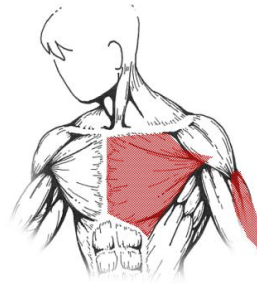


## Partnerübung 2 (Boxen im Ellenbogenstütz)

**Trainierte Muskeln:** statisch (Halten des Unterarmlieggestütz):  
Bauchmuskeln, Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskeln



dynamisch (beim Schlagen):  
Brust-, Schulter- und Armmuskeln



**Benötigte Geräte:** eine Turnmatte, ein Kissen oder einen Medizinball



Rechts, links, rechts ...

<http://www.circuit-training-dehnen-dr-klee.de/>

### Bewegungsbeschreibung:

- Abwechselnd rechts und links gegen das Kissen (den Ball) boxen
- Man kann die Übung auch alleine vor einer Weichbodenmatte durchführen