

## Partnerübung 5 (Ausfallschritte zu zweit)

Trainierte Muskeln: Oberschenkelmuskeln, Gesäßmuskel



1

A:  
Linkes  
Bein zurück

B:  
rechts  
vor



2

Zurück in den Stand



3

A:  
Rechtes  
Bein vor

B: links  
zurück

4



Bewegungsbeschreibung:

|   | 1   | Von Bild 1 nach Bild 2 | 3   | Von Bild 3 nach 4  |
|---|-----|------------------------|-----|--------------------|
| A | St  | Linkes Bein zurück     | St  | Rechtes Bein vor   |
| B | and | Rechtes Bein vor       | and | Linkes Bein zurück |

Danach Beinwechsel: A: Rechtes Bein zurück, B: linkes vor ...