

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 ...