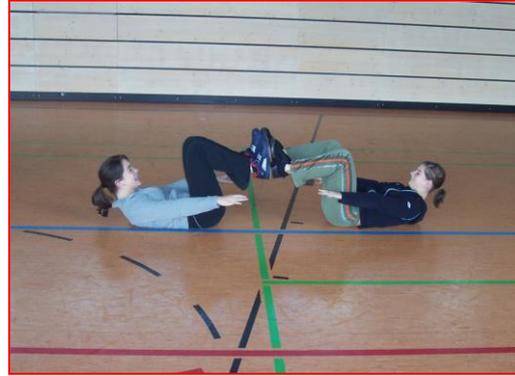


Stationskarte

Bauchmuskel / gerade



Aufgabe

Versuche die Hände des Partners zu berühren!

➔ Trainingsposition

- Auf dem Rücken liegend
- Beine angewinkelt
- Die Schultern heben sich vom Boden

➔ Trainierte Muskulatur

- Bauch

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Bauchmuskel / gerade 2



Aufgabe

Versuche die Schulter vom Boden zu bringen.

➔ Trainingsposition

- Auf dem Rücken liegend
- Beine angewinkelt
- Die Schultern heben sich vom Boden
- Lendenwirbelsäule bleibt am Boden
- Zur Decke schauen
- Kopf nicht ablegen

➔ Trainierte Muskulatur

- Bauch

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Bauchmuskel / schräg



Aufgabe

Versuche die Beine abwechselnd links und rechts abzulegen. Zunächst nicht bis ganz runter. Vorsichtig an die Belastung gewöhnen. Leichter ist es mit angezogenen Beinen.

→ Trainingsposition

- Auf dem Rücken liegend
- Beine gestreckt oder angewinkelt
- Die Schultern sind am Boden fixiert

→ Trainierte Muskulatur

- Bauch / schräg

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Rücken unten / Gesäß / Beinbizeps



Aufgabe

Versuche den Hintern gegen den Widerstand des Partners vom Boden wegzudrücken. Nicht ins Hohlkreuz gehen!

➔ Trainingsposition

- Auf dem Rücken liegend
- Beine gestreckt oder angewinkelt
- Die Schultern sind am Boden fixiert

➔ Trainierte Muskulatur

- Rücken unten
- Gesäß
- Beinbizeps

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Rücken unten / Gesäß / Beinbizeps 2



Aufgabe

Versuche in die im Bild gezeigte Position zu kommen.

→ Trainingsposition

- Der Partner fixiert die Unterschenkel
- Auf den Knien
- Oberschenkel sind senkrecht
- Oberkörper ist waagrecht
- Hände an die Knie oder Arme gestreckt nach vorn

→ Trainierte Muskulatur

- Rücken unten
- Gesäß
- Beinbizeps

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Rumpfmuskulatur



Aufgabe

Versuche die Hüfte vom Boden abzuheben bis der Körper gerade und gestreckt ist.

→ Trainingsposition

- Auf der Seite liegen
- Sprunggelenk und Ellbogen aufgestützt
- Körper gerade

→ Trainierte Muskulatur

- Rumpfmuskulatur

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Oberschenkel / Lendenmuskel



Aufgabe

Versuche das Bein nach vorne zu ziehen.

➔ Trainingsposition

- Im Stehen
- Gewicht auf einem Bein
- An der Sprossenwand o. Ä. festhalten

➔ Trainierte Muskulatur

- Oberschenkel (vorne)
- Lendenmuskel

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Oberschenkel / Gesäß



Aufgabe

Versuche die Füße Richtung Gesäß zu ziehen. Das Becken nicht vom Boden abheben!

→ Trainingsposition

- In Bauchlage
- Kein Hohlkreuz!

→ Trainierte Muskulatur

- Oberschenkel (hinten)
- Gesäß

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Oberschenkel



Aufgabe

Versuche das Bein gegen den Widerstand des Partners zu strecken.

➔ Trainingsposition

- Im Sitzen
- Ein Bein als Widerstand
- Beide Beine als Widerstand

➔ Trainierte Muskulatur

- Oberschenkel (vorne)

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Oberschenkel 2



Aufgabe

Versuche die Beine zusammen oder nach außen zu drücken.

→ Trainingsposition

- Im Sitzen
- Die Arme stützen den Oberkörper
- Ein Partner hat die Füße an den Innenseiten des anderen fixiert

→ Trainierte Muskulatur

- Oberschenkel (innen bzw. außen)

KRAFTTRAINING
MIT DEM PARTNER

Stationskarte

Beinstrecken



Aufgabe

Versuche beide Beine auszustrecken und wieder anzuwinkeln. Leichter ist es, wenn ein Fuß den Boden berührt und nur das andere Bein arbeitet. (Kein Hohlkreuz!)

→ Trainingsposition

- In Bauchlage
- Kein Hohlkreuz!

→ Trainierte Muskulatur

- Oberschenkel (hinten)
- Gesäß

KRAFTTRAINING
MIT ANDEREN GERÄTEN