



Mattenziehen

Beschreibung: Mit dieser Übung wird insbesondere die hintere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt. Der Zug erfolgt aus den Beinen, der Rücken bleibt gerade.

Durchführung: Partner A greift breit an die Matte und zieht diese eine bestimmte Strecke über den Boden. Partner B kann dabei auf der Matte sitzen bleiben.

Fehlerbilder: Zug erfolgt aus dem Rücken, Rundrücken, Ruckartiges Ziehen aus dem Oberkörper

Material: Eine Matte, ggf. 2 Hütchen/Pylonen