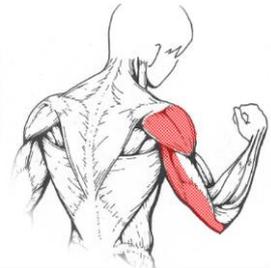
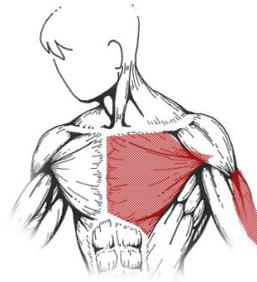


Partnerübung 2 (Boxen im Ellenbogenstütz)

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