

Krafttraining zu zweit

Wenn mit dem eigenen Körpergewicht keine Trainingsreize mehr gesetzt werden können und keine Zusatzgewichte greifbar sind, bieten sich Kraftübungen zu zweit an. Neun Übungen für die grossen Muskelgruppen im Überblick.

Oberkörper

Arm beugen

Armbeugen mit aufgestützten Oberarmen. Leicht in die Knie gehen.



Überzieher

Pullover-Bewegung in Rückenlage auf dem Kasten. Mit gestreckten Armen ausführen.



Schmetterling

Aus dem Sitz die Arme horizontal nach vorne führen. Partner gibt an den Handgelenken Widerstand.



Miteinander trainieren

Beim Krafttraining zu zweit ist es wichtig, dass die Trainierenden aufeinander eingehen und sich aufeinander einlassen. Es geht nicht darum, sich zu messen. Gesucht ist eine ideale Belastung. Der Partner leistet der Bewegungsausführung Widerstand und passt ihn den Voraussetzungen der Trainierenden an.

Die hier präsentierten Übungen können Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I überfordern und sind nur dann durchführbar, wenn die nötige Konzentration dafür aufgebracht werden kann.

Die Übungen eignen sich für ein Circuittraining mit Belastungszeiten von 30 Sekunden.

Rumpf

Hüfte strecken

Hüftstrecken auf einem Bein aus der Rückenlage. Die Partnerin dosiert den Widerstand durch Variieren ihrer Position und hält seitlich an der Hüfte.



Toter Käfer

Heben des Beckens aus der Rückenlage. Die Knie senkrecht nach oben führen.



Schultern heben

Aus der Bauchlage auf dem Kasten den Rücken leicht anheben und die Oberarme rückwärts heben. Die Partnerin gibt an den Ellenbogen Widerstand.



Beine

Partner heben

Kniestrecken aus der Sitzposition auf dem Kasten. Je weniger sich der Partner auf dem Boden abstützt, desto anstrengender die Ausführung.



Anfersen

Knie beugen (Anfersen) aus der Bauchlage auf dem Kasten. Der Partner hält an den Fersen.



Einbeinsprünge

Einbeinige Strecksprünge. Nach der Landung mit beiden Händen den Boden berühren. Die Partnerin begleitet die Bewegung. Je weniger sie mithilft, desto anstrengender die Ausführung.

