

Kraft im Doppelpack

Dosierung mit Partnerhilfe // Wenn mit dem eigenen Körpergewicht keine Trainingsreize mehr gesetzt werden können und keine Zusatzgewichte greifbar sind, bieten sich Partnerübungen an. Eine alternative Trainingsform mit starkem Resultat.

Ralph Hunziker

Oberkörper

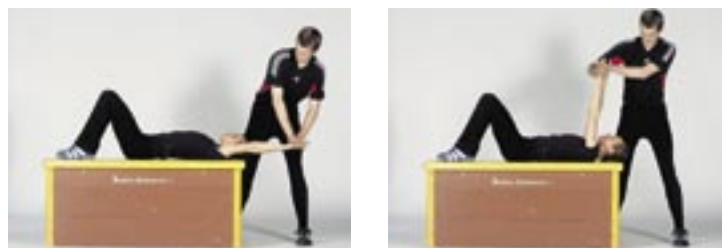
Arm beugen

Wie? Armbeugen mit aufgestützten Oberarmen. Leicht in die Knie gehen.
Wozu? Oberarmbeuge- und Unterarmmuskulatur.



Überzieher

Wie? Pullover-Bewegung in Rückenlage auf dem Kasten. Mit gestreckten Armen ausführen.
Wozu? Brust-, Bauch- und Armstreckmuskulatur sowie breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi).



Schmetterling

Wie? Aus dem Sitz die Arme horizontal nach vorne führen. Partner gibt an den Handgelenken Widerstand.
Wozu? Grosser Brustmuskel und Oberarmbeugemuskulatur.



Training fundiert erklärt

► Wer ambitioniert Sport betreibt oder unterrichtet, ist auf Kenntnisse aus der Sportbiologie und der Trainingswissenschaft angewiesen. Ein neues Handbuch der Trainingslehre vermittelt das nötige Basiswissen und liefert wissenschaftliche Grundlagen für das Training der Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Daraus stammen auch die auf dieser Seite beschriebenen Partnerübungen. //

Hegner, J.: Training fundiert erklärt – Handbuch der Trainingslehre. IngoldVerlag / BASPO, Herzogenbuchsee, 2006. 280 Seiten. Preis Fr. 56.–. Bestellung unter: www.ingoldag.ch.

Miteinander trainieren

► Bei Partnerübungen 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.

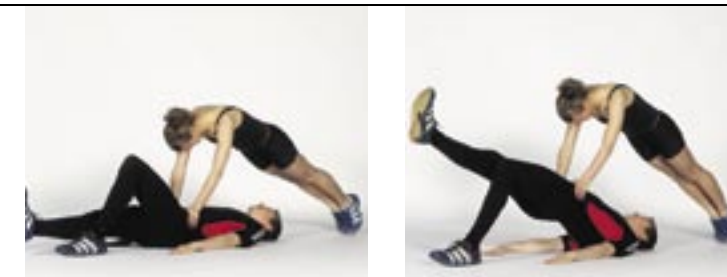
Die hier präsentierten Übungen können Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I überfordern und sind nur dann durchführbar, wenn die nötige Konzentration dafür aufgebracht werden kann. Die Übungen eignen sich für ein Circuittraining mit Belastungszeiten von 30 Sekunden. //

Rumpf

Hüfte strecken

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

Wozu? Rumpf-, Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur.



Toter Käfer

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

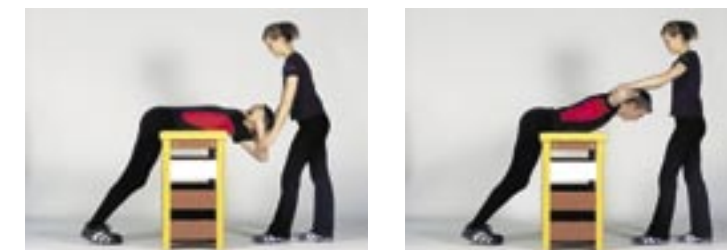
Wozu? Gerader Bauchmuskel.



Schultern heben

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

Wozu? Rückenstreck- und Schultermuskulatur.

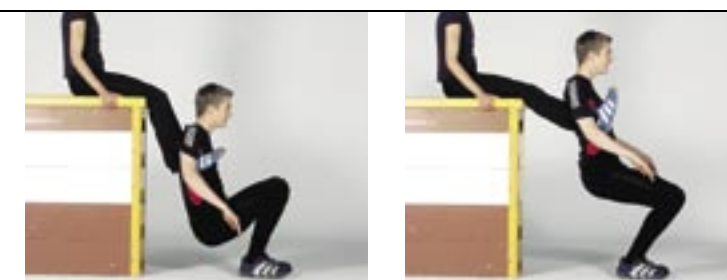


Beine

Partner heben

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

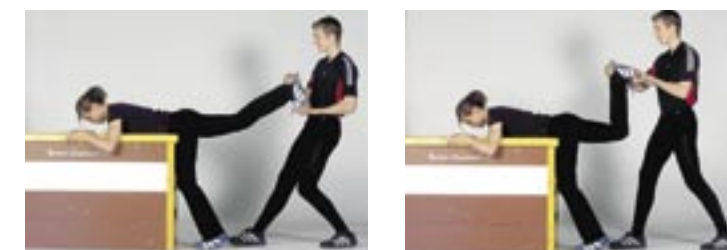
Wozu? Vordere Oberschenkelmuskulatur.



Anfersen

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

Wozu? Hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.



Einbeinsprünge

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

Wozu? Gesäss- sowie Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.

