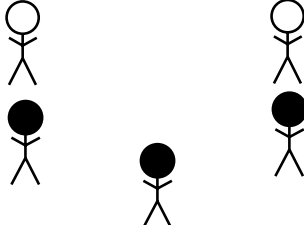


Partnerübungen im Fokus

Inhalt und Ideen zum Thema:

- Ideen für Partnerübungen vom Warmup bis zur Entspannung kennen lernen
- Turner*innen gehen aufeinander ein
- einander fordern und fördern
- Achtsam sein / sich selbst und sein Gegenüber spüren und wahrnehmen

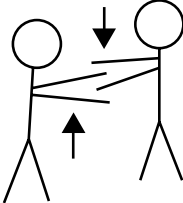
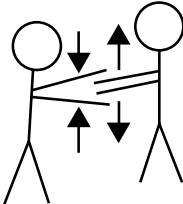
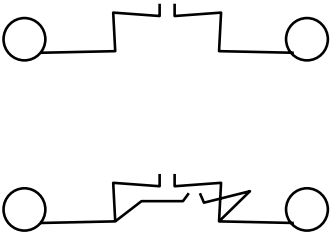
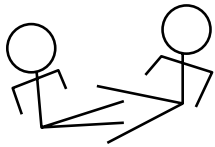
Warmup Ideen ohne Handgeräte:

Ausführung / Material	Aufstellung / Skizze
TN führen Aerobic Combi aus (verschiedene Schrittkombinationen mit Armbewegungen) TN A macht die gleichen Schritt- und Armkombinationen wie Leiterin TN B orientiert sich an TN A; führt die gleichen Schritt- und Armkombinationen aus.	Aufstellung im Schwarm. TN stehen sich paarweise vis à vis gegenüber. TN A in Front zu Leiterin; TN B in Front zu TN A, welcher ihm vis à vis steht. 
Paarweise freies Gehen im Raum nach Vorlage und selbstgewählter Schrittvariante. TN A folgt TN B und imitiert Schrittvariante von TN A. Vorlagen: Kärtchen mit verschiedenen Formen Beispiele siehe Skizze	TN B steht hinter TN A. TN A ziehen Vorlagekarten gemäss Skizze und schreiten die Form ab. TN B folgt TN A. Kreis: ○ Dreieck: △ Viereck: □ Schlangen -Linie: ~~~~~ Zick-Zack-Linie: 〰〰〰 Spirale: ☿
Paarweise freies Gehen im Raum mit Richtungswechsel, rückwärts, seitwärts und im Kreis gehen. TN A führt und TN B folgt Schulter an Schulter.	TN A und B stehen Schulter und Schulter nahe zusammen. 

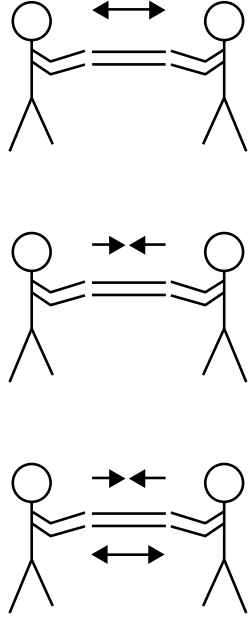
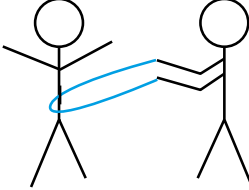
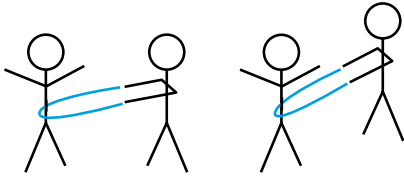
Hinweis:

Bei allen 3 Warmup Ideen wechselt die Aufgabe von TN A zu TN B nach einem von der Leiterin/ Leiter gewähltem Zeitraum.

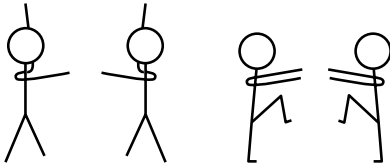
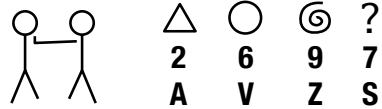
Hauptteil Ideen ohne Handgeräte:

Aufstellung / Ausführung	Inhalt / Skizze
TN stehen sich vis à vis gegenüber Arme frontal ausgestreckt, Handflächen auf Handflächen (TN A Handflächen nach oben, TN B Handflächen nach unten) → gleichzeitiger Druck nach oben und unten ausführen, Druck 5 sec halten – lösen – 8-12 Wiederholungen TN A und B wechseln die Positionen der Hände TN A re Handfläche nach oben, li nach unten; TN B li Handfläche nach oben, li nach unten → eine Hand Druck nach oben, andere nach unten Hinweis: Arme bleiben auf Brusthöhe	Kraft Arme, Körperstabilität 
TN stehen sich vis à vis gegenüber Arme frontal ausgestreckt, Daumen zeigen nach oben TN A Handflächen auf Handrücken von TN abgelegt → TN A und B üben gleichzeitig Druck aus; TN A nach innen, TN B nach aussen TN A und B wechseln die Positionen der Hände Hinweis: Arme und Hände bleiben in der Position	Kraft Arme und Brustmuskulatur 
TN A und B liegen vis-à-vis gegenüber auf der Matte Beine im rechten Winkel angehoben, Fusssohlen an Fusssohlen gelegt → TN A streckt re Bein nach vorne- TN B leistet Widerstand und umgekehrt Gleiche Übung mit anderem Bein → TN A streckt beide Beine zusammen nach vorne- TN B leistet Widerstand und umgekehrt Variante: nur 1 Bein anheben, das andere angewinkelt aufgestellt Hinweis: Powerhouse aktivieren; kein Hohlkreuz	Rumpfmuskulatur und Kraft Beine 
TN A und B sitzen im Langsitz vis à vis auf dem Boden Beine gegrätscht, Hände seitlich auf Boden aufgestützt TN A Beine innen, TN B Beine aussen → TN A Druck nach aussen gleichzeitig TN B Druck nach innen Druck 5 sec halten – lösen – 8-12 Wiederholungen TN A und TN B wechseln die Position der Beine	Kraft Beine 

Hauptteil Ideen mit Handgerät:

Aufstellung / Ausführung	Inhalt / Material / Skizze
2 TN stehen sich vis à vis gegenüber TN halten zusammen 2 Holzstäbe parallel zum Boden, Arme sind halb ausgestreckt → TN A und TN B ziehen gleichzeitig die Holzstäbe zu sich → TN A und TN B stossen gleichzeitig die Holzstäbe von sich weg Druck jeweils 5 sec halten – lösen – 8-12 Wiederholungen Hinweis: Arme bleiben in Position Variante 1: TN A zieht mit re Hand und stösst mit li Hand Gleichzeitig zieht TN B mit li Hand und stösst mit re Hand Variante 2: Holzstäbe werden gekreuzt gehalten Übungsablauf wie oben ausführen Variante 3: Fussstellung variieren: Schmaler Stand, Semitandem Stand, Tandemstand, auf einem Bein	Kraft Arme, Rumpfstabilität 2 lange Holzstäbe (Gymnastikstäbe) 
TN A steht hinter TN B TN B legt sich ein Theraband um den Unterbauch – TN A fasst beide Enden des Bandes Das Band bleibt während der ganzen Übung gespannt → TN B führt verschiedene Schrittcombinationen aus: - Schritt vor-rück - Step touch - V- Step; Knee lift Hinweis: Nach jeder Schrittcombination wieder zum Ausgangspunkt zurückkehren, Spannung des Bandes stets aufrecht halten	Ganzkörperstabilität Theraband 
Ausgangsstellung wie oben: TN B Theraband um Unterbauch gelegt, TN A hält Band TN B steht im kurzen Fuss (Belastung Gross- und Kleinzehe und Ferse, Raum zwischen Füßen imaginär auseinanderziehen) → TN B variiert Schrittstellung (breit, eng, Semitandemstand, Tandemstand), stabilisiert den ganzen Körper, während TN A mit Hilfe des Therabandes in verschiedene Richtungen zieht, um TN B aus dem Gleichgewicht zu bringen	Ganzkörperstabilität Theraband 

Ausklang Ideen:

Aufstellung / Ausführung	Inhalt / Material / Skizze
TN A und TN B stehen sich vis à vis gegenüber →TN A führt verschiedene Bewegungen mit Armen und Beinen aus und TN B führt gleichzeitig, spiegelverkehrt die gleichen Übungen aus Hinweis: Bewegungen langsam ausführen	Mobilisationsübung Orientieren / Reagieren Spiegelbild 
TN A steht hinter TN B →TN A zeichnet mit flachen Fingern Buchstabe, Zahl oder Figur auf den Rücken von TN B →TN B spürt und versucht das Geschriebene zu erraten	Wahrnehmungsübung Achtsamkeit 
TN A liegt auf dem Rücken auf der Matte, Beine sind ausgestreckt, Arme zur Seite ausgestreckt →TN A legt ein Bein auf ein Frotteetuch, TN B hält die beiden seitlichen Enden des Tuches fest, hebt das Bein von TN A mit Hilfe des Tuches an und bewegt seine Arme so, dass das Bein von TN A leicht hin und her schaukelt. Hinweis: TN A versucht dabei das Bein ganz zu entspannen und sich von TN B bewegen zu lassen →Gleiches Vorgehen mit anderem Bein und den Armen wiederholen Auch der Kopf kann mit Hilfe des Tuches sanft angehoben und langsam hin und her geschaukelt werden.	Entspannung Loslassen Frotteetuch

Viel Spass

Beatrice Thöny, Ausbildungsverantwortliche Aktive plus