

## Kreistraining

### 1. Rückenmuskulatur

Der Übende geht mit gegrätschten Beinen vorlings in den Liegestütz. Der Partner tritt zwischen die gegrätschten Beine, umfasst beide Oberschenkel und hebt sie in Hüfthöhe. Der Sportler umschließt mit beiden Beinen den Körper des Partners, löst die Hände vom Boden und legt sie hinter den Nacken. Der Partner unterstützt das Rumpfhoben durch leichtes Heben der Arme und Rückbeugen des Rumpfes.



### 2. Bauch

Der Übende springt den Partner von vorn mit gegrätschten Beinen an. Der umklammert dessen Hüfte. Nachdem beide einen festen Stand erreicht haben, verschränkt der Übende seine Hände der Brust. Der Partner unterstützt das Rumpfhoben durch leichtes Heben der Arme und ein starkes Rückbeugen des Rumpfes.



### 3. Beinstrecken mit aufliegendem Partner

Der Ausführende befindet sich in der Rückenlage und hat die Beine zur Brust gehockt. Der Partner liegt mit der Brust auf den Fußsohlen des Ausführenden und hält den Körper gestreckt. Der Ausführende streckt nun gleichzeitig beide Beine und bringt sie danach wieder in die Ausgangsstellung zurück.



### 10. Partner aus der Rückenlage drücken

Der Ausführende befindet sich in der Rückenlage und hat beide Arme nach oben gestreckt. Der Partner legt sich mit den Schulterblättern auf die Hände des Ausführenden, der jetzt beide Arme in den Ellbogengelenken beugt und streckt.



### Krafttraining mit Partner

#### 1. Stabilisation

250 Wdh. Bauch/Rücken

#### 2. Zum Aufwärmen werden zwei Spiele auf Zeit gespielt.

##### ♦ Hahnenkampf

Zwei Spieler verschränken die Arme hinter dem Körper und springen auf einem Bein. Nun müssen sie durch Anrempeln der Schultern probieren, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

##### ♦ Liegestützkampf

Beide Spieler befinden sich im Liegestütz vorlings gegenüber und versuchen sich gegenseitig auf die Hände zu schlagen. Durch das Erfassen des Handgelenkes und eine darauf folgende kräftige Zugbewegung soll der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Arme, Rumpf und Beine sollten weitgehend gestreckt bleiben.

#### 3. Die Partnerübungen im Kraftzirkel fördern auch den Zusammenhalt des Teams:

- ♦ Die angegebene Reihenfolge sollte beibehalten werden.
- ♦ Zwei Serien á acht Wdh.
- ♦ 1min Pause zwischen den Übungen
- ♦ 2-3min Pause zwischen den Serien

### 4. Kniestand, nach vorne knicken

Der Ausführende befindet sich im Kniestand vor dem Partner. Der umschließt mit seinen Händen dessen Fesseln. Der Ausführende, dessen Oberkörper ab dem Knie gestreckt ist, geht nun soweit wie möglich mit dem Oberkörper vor- und rückwärts. Der Partner verhindert ein Abheben der Beine.



### 9. Beugen und Strecken der Arme

Die Partner befinden sich so weit voneinander entfernt, dass sich ihre Handflächen bei leichter Vorlage und völlig gestreckten Armen berühren. Jetzt werden die Arme gleichzeitig nach außen und wieder zusammengeführt. Im tiefsten Punkt der Bewegung werden die Köpfe seitlich aneinander vorbeigeführt, die Brustkästen berühren sich flüchtig. Spannung auf Rumpf und Beinen.



### 8. Doppelkniebeuge

Die Partner sitzen Rücken an Rücken, halten die Arme vor der Brust verschränkt und hocken die Beine zur Brust. Jetzt verlagern sie ihr gesamtes Gewicht gegeneinander, erheben sich aus dem Sitz in den Stand und gleiten darauf wieder in die Sitzlage zurück, ohne die Arme von der Brust zu lösen.



### 7. Kniedrücken

Die Sportler sind in diesem Fall Gegner und sitzen sich gegenüber. A hat die Knie zusammengeführt, B hat die Innenseite seiner Knie an die Außenseite der gegnerischen Knie gelegt. A versucht nun, seine geschlossenen Beine gegen den Widerstand von B zu öffnen. Wenn sich seine



Knie nicht mehr berühren, hat er die Zielstellung erfüllt. Danach Wechsel.

### 6. Klimmzüge am Nacken des Partners

Der Ausführende hängt mit beiden Händen am Nacken des Partners. Dann beugt er kräftig die Arme, bis sich sein Kopf auf Höhe des Kopfes des Partners befindet. Der Körper wird dabei gestreckt gehalten. Um eine starke Beanspruchung der Lendenwirbelsäule zu vermeiden, sollte sich der Partner mit den Händen auf den eigenen Knien abstützen.

