

# IMPULS NUMMER 18

## Partnerworkout

IMPULSE UND  
INSPIRATIONEN  
in den Corona-Zeit

### Unterstützendes Material

- Yoga-Matte und optional einen leichten Gegenstand (bspw. Ball)
- Einen Workout-Partner 😊
- Youtube Video als Vorlage:  
<https://youtu.be/nlx8Q-uyc0c>



Link zur Workoutplaylist mit beiden Videos:

<https://youtube.com/playlist?list=PLqSKMyUIEqPI3Ik0IYa9CfFYA2gBqkrNy>

Für die Osterferien haben wir ein besonderes Video vorbereitet. Gerade in diesem Lockdown und dem Leben mit immer größeren Einschränkungen, wird es zunehmend schwieriger sich Zeit mit Freunden zu nehmen und gemeinsam etwas zu erleben. Dabei ist Zeit mit Freunden unglaublich wertvoll und kann nicht ersetzt werden. Gemeinsam mit meiner Freundin Marina habe ich mich getroffen und wir haben für euch zwei Videos gestaltet.

Gemeinsam mit euch wollen wir verschiedene Partnerworkout-Übungen machen und haben dazu zwei Workouts abgefilmt. Dabei haben wir die Übungen in Schwierigkeitsstufen untergliedert, in ihrem Video findet ihr Stufe 1 (super als Einstieg) und bei mir den zweiten Teil (eine etwas intensivere Version – dennoch gut machbar 😊). Die Videos sind beide für den gesamten Körper und trainieren eure Muskeln von den Schultern zu den Beinen. Dabei die Übungen unterschiedlich für euch kombiniert, sodass hoffentlich eine bunte Mischung entsteht!

Wir haben die Übungen unterschiedlich gestaltet – manchmal machen wir unterschiedliche Übungen und wechseln nach 30 Sekunden, manchmal machen wir aber auch die gleiche Übung, nur dass wir uns dann bspw. abklatschen. Nach jeder Übung folgen 15 Sekunden Pause bis zur nächsten Übung.

Schnappt euch euren besten Freund/Freundin, eure Schwester, euren Bruder oder eure Eltern und probiert es gemeinsam mit uns aus! Geht dazu am besten nach draußen, denn bei Sonnenschein macht das ganze gleich noch viel mehr Spaß! Anfangs können die Übungen etwas schwieriger sein, weil man es einfach gewöhnt ist, eher alleine Sport zu machen, doch mit der Zeit gewöhnt man sich daran – versprochen 😊

Lasst uns gerne wissen, wie ihr diese Idee fandet und ob ihr die Übungen geschafft habt!

*Viel Spaß beim Ausprobieren wünschen euch Marina & Nicole !*



Wir, das sind **Nicole**, ich mache dieses Jahr mein FSJ bei der DAV Sektion Stuttgart. In meiner Freizeit gehe ich gerne Wandern und Laufen oder gehe mit meiner Schwester klettern und **Marina**, ich mache mein FSJ im Sport in der DAV Sektion Heilbronn. Ich lebe für die Musik und den Sport. Ich spiele Schlagzeug und Klavier, turne im Verein, bouldere und klettere sehr gerne! **Gemeinsam** haben wir diesen Impuls für euch vorbereitet und hoffen, euch auch für die Bewegung gemeinsam begeistern zu können 😊

# IMPULS NUMMER 18 – Partnerworkout

IMPULSE UND  
INSPIRATIONEN  
in der Corona-Zeit

Du bist Anfänger und möchtest dich erstmal ausprobieren? Teste das Video von Marina aus:



Das andere Video war zu einfach für dich? Probiere dich an der intensiven Variante bei Nicole:



Ihr habt die Freude an der Bewegung entdeckt? Ihr möchtet noch weiter Sport machen? Ihr könnt nicht genug bekommen? Schaut gerne bei [Marina](#) und [Nicole](#) auf Youtube vorbei und klickt euch durch 😊

Marina und Nicole haben sich dazu entschieden, zwei Varianten des Videos zu gestalten. Eine Einstiegs-Variante findest du bei Marina, die etwas anstrengendere Variante findest du bei Nicole. Hier findest du alle Übungen des intensiveren Partnerworkouts nochmal beschrieben:

Plank + Jumper	Eine Person macht für die ersten 30 Sekunden einen Plank, die andere Person springt von links nach rechts über die Beine der Person. Nach 30 Sekunden wird gewechselt.
Good Mornings	Ihr steht euch gegenüber, fasst euch an den Händen und (ver)beugt euch gleichzeitig voreinander. Achtet auf die Spannung und einen geraden Rücken.
Push Ups + Handslap	Macht beide Liegestützen und wendet euch einander dabei zu. Nach jeder Wiederholung klatscht ihr euch abwechselnd mit links und rechts ab, bevor ihr die nächste Wiederholung startet.
Side Plank Pyramide	Geht beide in den seitlichen Plank und fasst euch gegenseitig mit eurer freien Hand an der Hand des Partners. Dreht euch so, dass ihr in die gleiche Richtung schaut und die Hände sich über eurem Kopf berühren.
Bicycle Crunch	Legt euch gegenüber und berührt gegenseitig die Füße des anderen. Fahrt dann in der Luft gemeinsam „Fahrrad“ und berührt immer mit dem Ellenbogen das gegenüberliegende Knie, dass gerade näher bei euch ist.
Shoulder Taps + hold	Die Person im High Plank bewegt immer ihre Hand zu der gegenüberliegenden Schulter. Die andere Person hebt die Beine der Person im High Plank an den Knöcheln nach oben. Wechsel.
Boomerang + Leglift	Eine Person legt sich auf den Boden, die andere stellt sich hinter den Kopf. Nun fasst die Person am Boden die Knöchel der stehenden Person und bewegt ihre Beine immer nach oben und wieder nach unten (nicht aufkommen!). Die stehende Person drückt die Beine von sich weg.

*Eine Minute Pause!* 😊

# IMPULS NUMMER 18 – Partnerworkout

IMPULSE UND  
INSPIRATIONEN  
in der Corona-Zeit

Du bist Anfänger und möchtest dich erstmal ausprobieren? Teste das Video von Marina aus:



Das andere Video war zu einfach für dich? Probiere dich an der intensiven Variante bei Nicole:



Ihr habt die Freude an der Bewegung entdeckt? Ihr möchtet noch weiter Sport machen? Ihr könnt nicht genug bekommen? Schaut gerne bei [Marina](#) und [Nicole](#) auf Youtube vorbei und klickt euch durch 😊

Nach der Pause geht's weiter:

Plank + Burpee	Während eine Person einen Plank macht, springt die andere Person über die Beine der „plankenden“ Person und macht auf den Seiten jeweils einen Burpee (Liegestütz + Strecksprung), bevor die wieder auf die andere Seite springt.
Plank Plank Lift	Eine Person ist im High Plank. Die andere macht einen High Plank auf dieser Person (Füße auf die Schulterblätter, Hände auf die Knöchel).
Jack Knife + Ball	Legt euch gegenüber auf den Rücken (Köpfe zusammen) und macht synchron Klappmesser (bewegt dabei einen Ball von den Füßen, über die Hände zur anderen Person, Übergabe hinter den Kopf)
Superman + Ball	Legt euch beide auf den Bauch und wendet euch einander zu. Übergebt euch immer den Ball, bewegt ihn hinter eurem Körper auf die andere Seite und übergebt ihn wieder an die andere Person.
Leg Circles	Legt euch gegenüber von einander hin (Füße zusammen). Hebt eure Beine an und umkreist die Beine der anderen Person (immer einer oben, einer unten, dann wechseln) → kreist im Uhrzeigersinn.
Push Up + hold	Einer geht in die Liegestützposition und der andere hebt wieder die Beine vom Boden an den Knöcheln nach oben ab. Dann macht die Person in der Liegestützposition Liegestütze. Wechsel nach 30 Sekunden
Side Toe reach	Legt euch gegenüber auf den Rücken auf den Boden (Füße zusammen) hebt die Füße an nach oben und bewegt euch dann immer mit eurem Oberkörper links und rechts von euren Beinen nach oben
45° hold	Haltet eure Beine vom Boden ab, im 45° Winkel (ihr könnt eure Füße auch zusammen machen und euch dadurch stabilisieren).

*Ihr habt es geschafft!*

*Lasst uns gerne Feedback da und schaut auch bei Marinas Video vorbei 😊*