

DEIN HOMEWORKOUT

COUPLE-GOALS - NEWCOMER



- **Übung 1: Wallsit mit festhalten**
- 5 Sätze; 30 Sek. halten
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Fußspitzen zeigen nach vorne, 90° im Knie
- Gesäß, Bauch & unteren Rücken anspannen, Oberkörper möglichst aufgerichtet
- mit den Händen gegenseitig festhalten



- **Übung 2: Kommandolauflauf**
- 3 Sätze pro Person; 60 Sek.
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Oberkörper leicht nach vorne neigen
- Ausgangsposition immer mittig des Dreiecks
- auf Kommando des gegenüberliegenden Partners zu den Gegenständen laufen



- **Übung 3: Sidewalk mit abklatschen**
- 3 Sätze; 40 Sek.
- Kniebeugeposition: Knie nach außen drücken
- Hände vor dem Körper anwinkeln und halten
- Oberkörper möglichst aufgerichtet
- seitwärts gehen, Füße max. hüftbreit zusammen, nach jedem Schritt abklatschen



COUPLE-GOALS - NEWCOMER



- **Übung 4: Rotation im stehen**
- 3 Sätze; 30 Sek. pro Bewegungsrichtung
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Gesäß, Bauch & unteren Rücken anspannen, Rücken aneinander drücken & halten
- Flascheübergabe jeweils seitlich, nur durch Oberkörperrotation



- **Übung 5: Crunch mit abklatschen**
- 2 Sätze; 30 Wdh.
- Füße permanent mit Boden-/ Fußkontakt
- 90° im Knie, unteren Rücken anspannen
- Arme vor der Brust kreuzen
- Oberkörper gleichzeitig zu den Knien bewegen, vorne abklatschen



- **Übung 6: Unterarmstütz mit schubsen**
- 4 Sätze pro Person; 45 Sek. halten
- Füße maximal hüftbreit auseinander oder enger positionieren, Beine durchstrecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- Partner drückt seitlich gegen die Hüfte



COUPLE-GOALS - NEWCOMER



- **Übung 7: Schulterbrücke + pos. Liegestütz**
- 3 Sätze pro Person; 15 Wdh.
- Füße hüftbreit auseinander, 90° im Knie
- Gesäß nach oben drücken & halten
- Hände auf den Knien des Partners platzieren
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- Oberkörper auf- und abwärts bewegen



- **Übung 8: Frontstütz mit abklatschen**
- 3 Sätze; 40 Wdh.; 20 Wdh pro Seite
- Füße mindestens hüftbreit oder weiter auseinander positionieren, Beine durchstrecken
- Ellenbogen unterhalb der Schultern platzieren
- Gesäß, Bauch & Schulterblätter anspannen
- mit Partner rechts & links abklatschen

