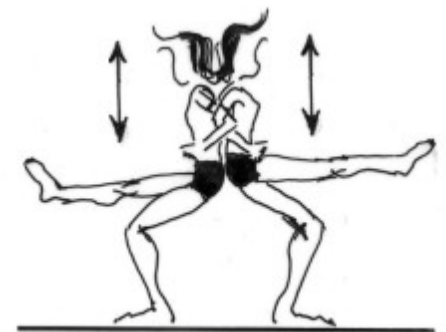


# Kräftigen – Oberschenkel vorne: Rücken an Rücken

Zur Stärkung der Oberschenkelmuskulatur vorne bietet diese Partnerübung eine Vielzahl an Variationen und Möglichkeiten.

Zu zweit. Rücken an Rücken anlehnen, gemeinsam absitzen und aufstehen. Die Arme können mit dem Partner verschränkt werden oder nicht, jedoch muss der Rückenkontakt immer vorhanden sein. Zuerst langsam das Gewicht nach hinten abgeben und gegenseitig aneinander anlehnen. Die Bewegung findet von A und B gleichzeitig statt.



## Variationen

### einfacher

- Rücken an Rücken anlehnen, die Beine ca. 90 Grad anwinkeln und die Position halten.

### schwieriger

- Im Einbeinstand Rücken an Rücken anlehnen und gemeinsam absitzen und aufstehen.

Das Spielbein nach vorne strecken (Beidseitigkeit beachten)

**Bemerkung:** Gerade Beinachse: Kniescheibe über 2. Zehe, keine X-Beine.

---

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**