

# Krafttraining zu zweit: Doppelpack mit starkem Resultat

Wenn mit dem eigenen Körpergewicht keine Trainingsreize mehr gesetzt werden können und keine Zusatzgewichte greifbar sind, bieten sich Kraftübungen zu zweit an. Eine alternative Trainingsform mit starkem Resultat.



Bei Partnerübungen sollen die Trainierenden aufeinander eingehen und sich aufeinander einlassen. Es geht nicht darum, sich zu messen.

Gesucht ist eine ideale Belastung. Der Partner leistet der Bewegungsausführung Widerstand und passt ihn den Voraussetzungen der Trainierenden an.

Die hier präsentierten Übungen können Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I überfordern. Sie sind nur dann durchführbar, wenn die nötige Konzentration dafür aufgebracht werden kann. Die Übungen eignen sich für ein Circuittraining mit Belastungszeiten von 30 Sekunden.

- [Übungen zum Ausdrucken: Krafttraining zu zweit](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**