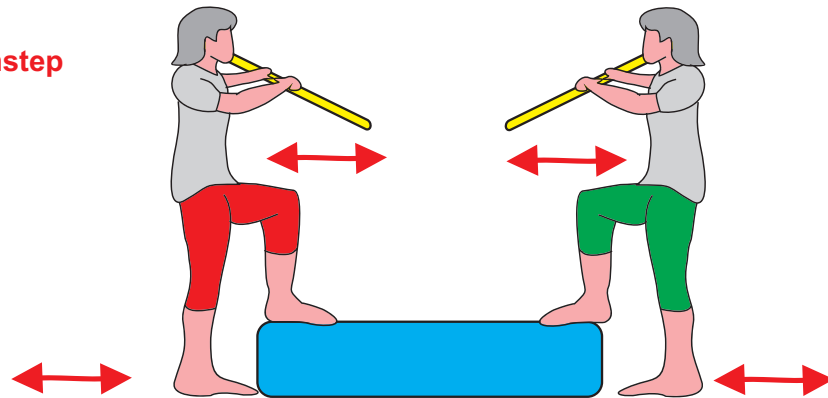


## Zu zweit fit mit dem Stab

### Mattenstep



#### Ausgangsposition: Schrittstellung

Die TN stellen sich paarweise auf je eine Mattenseite.

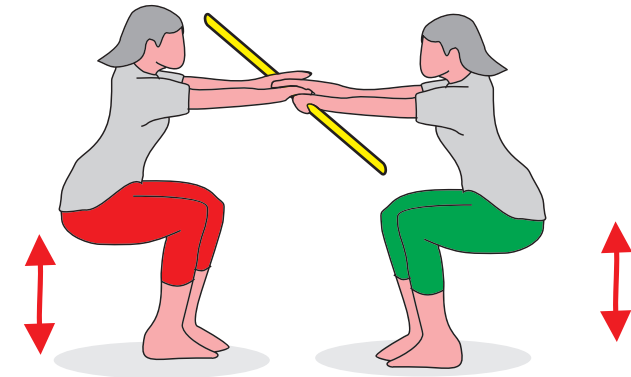
Beide TN halten ihren Stab waagrecht mit beiden Händen auf Brusthöhe vor dem Körper.

Auf die Matte gleichzeitig oder im Wechsel auf- und absteigen.

Gleichzeitig den Stab vor dem Körper vor- und zurückschieben.

Fußwechsel jeweils vor dem erneuten Aufsteigen auf die Matte.

### Partner- kniebeuge



#### Ausgangsposition: Im Stand

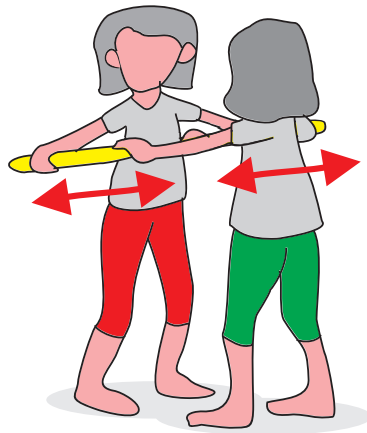
Die TN bilden Paare (A und B).

A und B stehen sich gegenüber und fassen mit geraden Rücken und gestreckten Armen einen Stab.

Beide verlagern ihr Körpergewicht so weit nach hinten, dass Zug auf den Stab entsteht.

Gemeinsam führen sie Kniebeugen aus.

### Zauberstab

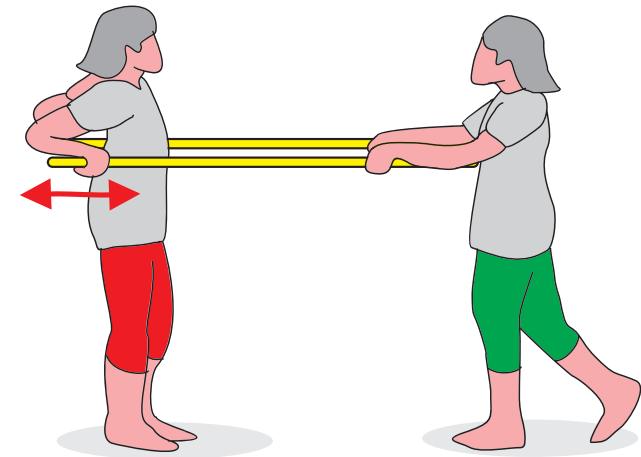


#### Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Die TN bilden Paare (A und B).  
 A und B stehen sich gegenüber und halten einen Stab auf Brusthöhe zwischen sich.  
 TN A fasst den Stab außen, dicht an den Stabenden.  
 TN B fasst den Stab schulterbreit in der Mitte.  
 Bei beiden sind die Ellbogen leicht gebeugt.  
 TN A schiebt den Stab zusammen.  
 TN B schiebt den Stab auseinander.  
 Rollenwechsel

## Zu zweit fit mit dem Stab

### Stabrudern

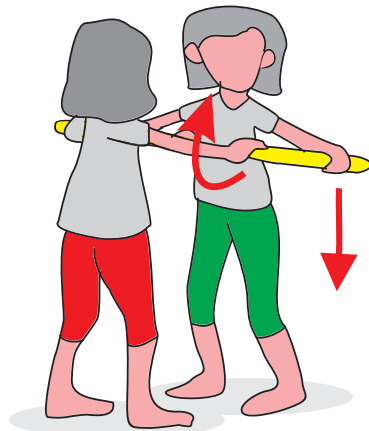


#### Ausgangsposition: Schrittstellung

Die TN bilden Paare (A und B).  
 A und B stehen sich mit zwei Stäben verbunden gegenüber.  
 Beide halten die Stäbe an den Enden.  
 A hält die Stäbe fest.  
 B zieht mit gleichmäßigem Zug die Stäbe zu sich heran. Dabei werden die Ellbogen leicht hinter den Körper geführt.  
 Nach mehreren Wiederholungen Rollenwechsel

## Zu zweit fit mit dem Stab

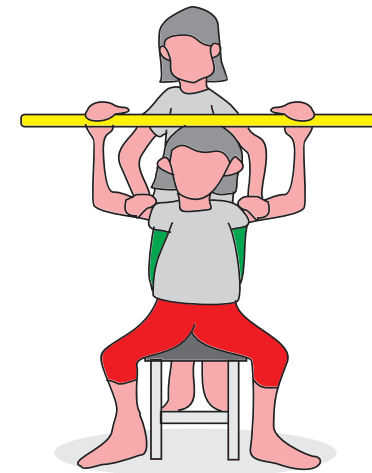
### Bizeps



#### Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Die TN bilden Paare (A und B).  
 A und B stehen sich gegenüber und halten einen Stab auf Bauchhöhe zwischen sich.  
 A greift an den Stabenden von oben den Stab.  
 B greift schulterbreit in der Stabmitte von unten.  
 B versucht, den Stab mit Beugung der Arme nach oben zu drücken.  
 A hält dosiert dagegen.  
 Rollenwechsel

### Hände hoch

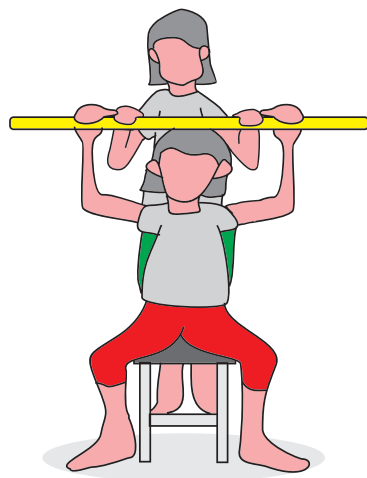


#### Ausgangsposition: Im Sitzen

Die TN bilden Paare (A und B).  
 B sitzt aufrecht und hält den Stab in U-Halte über dem Kopf.  
 A drückt von oben/von unten/von vorne gegen die Oberarme. B drückt dagegen.  
 Rollenwechsel

## Zu zweit fit mit dem Stab

### Lastzug



#### Ausgangsposition: Im Sitzen

Die TN bilden Paare (A und B).

B sitzt aufrecht und hält den Stab in U-Halte über dem Kopf.

A fasst den Stab von oben mittig.

B versucht gegen den Widerstand von A die Arme zu beugen und den Stab hinter den Kopf zu ziehen.

### Bauchtraining



#### Ausgangsposition: Rückenlage auf der Matte

Die TN bilden Paare (A und B).

Beide TN legen sich in Rückenlage mit aufgesetzten Fersen so gegenüber, dass sich ihre Hüften auf gleicher Höhe befinden und sie sich anschauen.

A fasst mit der äußeren Hand den Stab senkrecht in der Mitte.

Beide heben Kopf und Schultern ein wenig von der Matte ab.

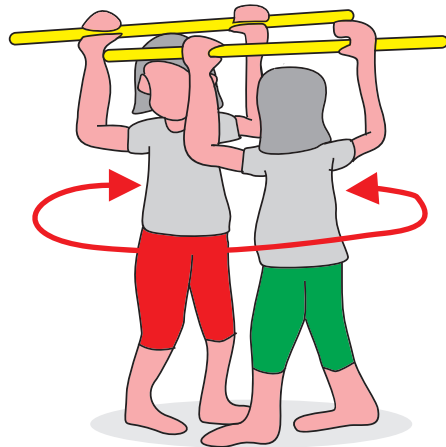
A führt die Hand mit dem Stab in Richtung B und der Stab wird mittig übergeben.

Dann in die Ausgangsposition zurückkommen.

Nach mehreren Wiederholungen Seitenwechsel

## Zu zweit fit mit dem Stab

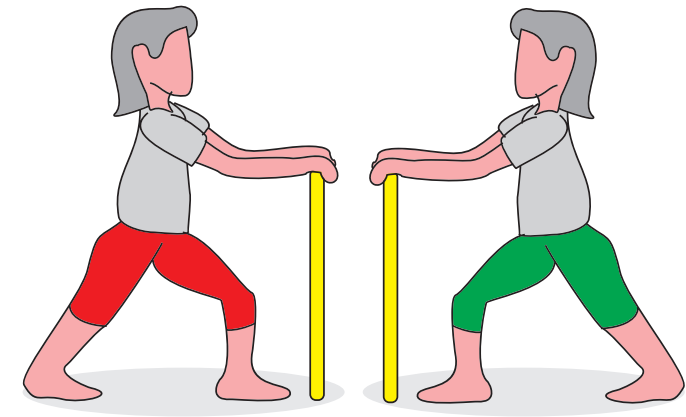
### Rumpf- rotations- Spiegel



#### Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber.  
Beide halten den Stab in U-Halte über dem Kopf.  
Beide drehen den Oberkörper zur gleichen Seite.  
Seitenwechsel

### Dehnung der Wade

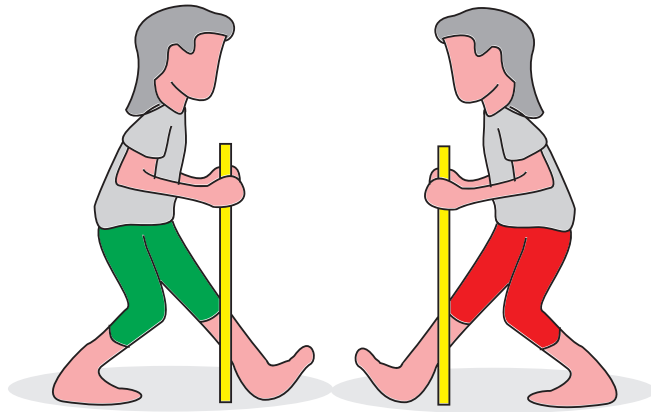


#### Ausgangsposition: Ausfallschritt

Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber.  
A und B halten ihren Stab mit beiden Händen senkrecht aufgestellt vor sich fest und stellen sich in den Ausfallschritt.  
Die Ferse des hinteren Beines wird auf den Boden gedrückt.  
Das vordere Bein ist gebeugt.  
Seitenwechsel

## Zu zweit fit mit dem Stab

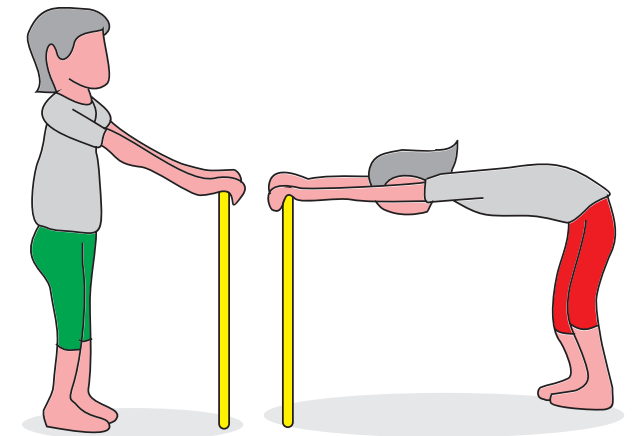
### Dehnung der Beinrückseite



#### Ausgangsposition: Funktioneller Stand

Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber.  
A und B halten ihren Stab mit beiden Händen senkrecht aufgestellt vor sich fest.  
Sie stellen ein Bein nach vorne auf die Ferse.  
Das andere Bein (= Standbein) ist leicht gebeugt.  
Der Oberkörper wird ggf. leicht nach vorne gebeugt.  
Die Ferse kann angezogen werden.  
Seitenwechsel

### Dehnung Schulter- und obere Rückenmuskulatur



#### Ausgangsposition: Funktioneller hüftbreiter Stand

Die TN bilden Paare (A und B) und stehen sich gegenüber.  
A und B stellen ihren Stab senkrecht als Hilfsmittel vor sich auf den Boden und legen die Hände auf den Stab.  
A streckt die Arme und neigt den Oberkörper nach vorne, so dass er waagrecht/parallel zum Boden ist. Die Knie können etwas gebeugt sein.  
Nach der Dehnung den Oberkörper wieder in den aufrechten Stand aufrollen.  
Dann führt B die Dehnungsübung aus.