

Anregungen und Tipps für Partnerübungen

1. Übung:

- Einer bleibt stehen (A) und der andere fährt kleine Kreise um die eigene Achse
- TIPP: Person A sollte in die Pedale parallel haben und sich aus dem Sattel drücken
→ dadurch seid ihr beide stabiler und die Übung klappt besser

2. Übung:

- zählt bis drei und reicht dann jeweils eure äußere Hand in die Mitte und dreht euch dabei
- und jetzt: einfach weiterfahren, dann hats geklappt 😊

3. Übung: Rückwärtskreisel

4. Übung:

- einer fährt (A) vorne und reicht beide Hände nach hinten, der andere (B) fährt hinterher und greift beide Hände;
- Person A lässt die linke Hand los und fährt einen Kreis nach rechts um Person B herum- geht natürlich auch in die andere Richtung 😊

Und jetzt ist eure Kreativität gefragt: Probiert aus was klappt und schickt uns dann auch gerne Fotos oder Videos eurer Erfolge

Viel Spaß dabei!