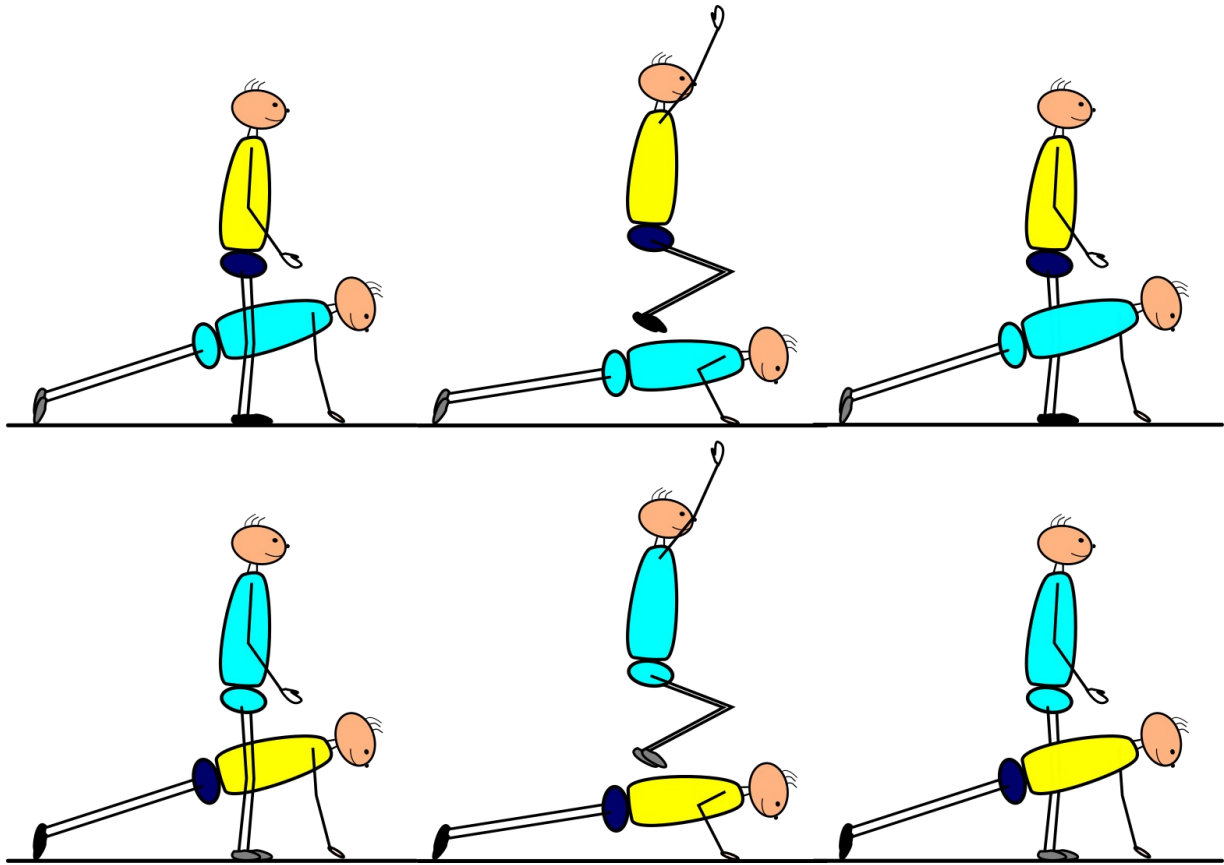


Partner Burpees



Material: --- (genug Platz, rutschfesten Boden)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Ein Partner steht im lockeren Stand, der andere geht in Liegestützposition
- Der Partner im Liegestütz geht in die tiefe Position, der andere springt über seinen Rücken
- Der Partner aus dem Liegestütz steht auf, der andere geht in den Liegestütz
- ...

Zeit:

Wer gibt zuerst auf?

Achtung: Nur so lange weitermachen, wie ihr sicher über euer Partner springen könnt!