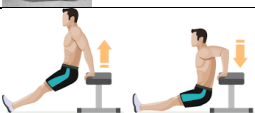


9. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
Auf der Stelle laufen + boxen >Auf Brusthöhe, über dem Kopf, zur Seite wird in die Luft geboxt	
1-Bein-Stand + Mühlkreisen rechts/links 1-Bein-Stand (Bein im rechten Winkel angehoben) und die Arme machen dazu Mühlkreisen	
Ausfallschritte (rechtes/linkes Bein) Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >1 Bein wird nach hinten aufgestellt, der gesamte Körper geht nun in die Hocke, danach wird das Bein wieder nach vorne geführt	
Aufsteigen Ausgangsposition: Stand vor einer Erhöhung >Aufsteigen mit einem Bein auf die Erhöhung, das andere wird in der Luft mit nach oben genommen	
Hüftkreisen Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Hände in die Hüfte >Hüfte wird gekreist, Oberkörper bleibt gerade	
Dips Schwebender Sitz vor einem Hocker/etc. mit gestreckten Beinen, mit gestreckten Armen am Hocker >Arme beugen sich, sodass der Oberkörper langsam nach unten geführt wird	
Liegestütze Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) >Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)	

Workout B	
Übung	Ausführung
Hampelmann Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Gegenarmkreisen Ein Arm wird nach oben, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang bewegt wird Finger sind gestreckt	
Sit Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Hände im Nacken >Oberkörper wird gerade zu den Beinen geführt (ohne Schwung!) und wieder zurück zum Boden gebracht	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Superman halten Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt >Position wird gehalten	
Hockstretksprünge Ausgangsposition: Hocke >Sprung nach oben, Arme werden nach oben gerissen, Landung in der Hocke	
Inch Worm/Zusammenziehender Wurm Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand >die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand	
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche am Boden) Ausgangsposition: Stand, gestreckte Beine >Oberkörper wird zum Boden geführt, Fingerspitzen/Fäuste/Handfläche zum Boden (Beine bleiben gestreckt)	