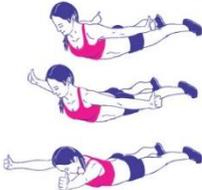
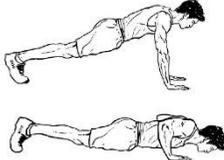
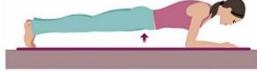
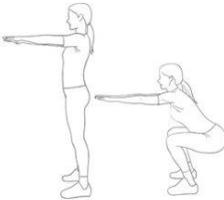


3. Woche Lockdown Workout-Pläne Gesamtübersicht

4. Klasse-offen

Training A		
Übung	Ausführung	Video
Hampelmann	Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Arm-Seitheben	<p>Ohne Gewicht/Resistance-Band Ausgangsposition: auf der Stelle laufen >Arme dazu seitlich gestreckt nach oben/unten bewegen (wie ein fliegender Vogel)</p> <p>Mit Gewicht/Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand (bei Resistance-Band: Stand auf dem Band) >Resistance-Band/Gewichte werden seitlich am Körper bis Schulterhöhe geführt und wieder langsam zurück</p>	
YTW-Bauchlage	<p>Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht</p>	
Schulter-Taps	<p>Ausgangsposition: Vier-Füßler-Stand mit angehobenen Knien >abwechselnd werden die Schultern mittels der Hand angetippt (linke Hand-rechte Schulter; rechte Hand-linke Schulter)</p>	

<p>Russian-Twist</p>	<p>Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht Ohne Gewicht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen</p> <p>Mit Gewicht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände + Gewicht mitgenommen</p>	 <p>The illustration shows two versions of the Russian Twist exercise. The top version shows a person sitting on a blue mat with legs bent and feet flat on the floor, twisting their torso to the right. The bottom version shows the same person holding a black weight between their feet, performing the same twisting motion.</p>
<p>Crunch-Hand-Ferse</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)</p>	 <p>The illustration shows two side views of a person lying on their back on a blue mat. In the top view, the person is lifting their head and shoulders, with their right hand touching their right heel. In the bottom view, the person is in the same position but with their left hand touching their left heel.</p>
<p>Liegestütz</p>	<p>Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe und schulterbreit senkrecht zum Boden aufgestellt, Körper ist wie ein Brett in der Luft >Körper wird zum Boden geführt und wieder hochgedrückt</p>	 <p>The illustration shows two stages of a push-up. The top stage shows a person in a starting position with arms extended and body straight. The bottom stage shows the person lowering their body towards the ground, with their elbows bent and hands on the floor.</p>
<p>Plank</p>	<p>Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)</p>	 <p>The illustration shows a person in a plank position on a purple mat. They are lying on their forearms with their feet flat on the floor and their body forming a straight line from head to heels. A small red arrow points upwards from the mat, indicating the direction of the body's lift.</p>

Training B		
Übung	Ausführung	Bild
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >es werden in der Kniebeuge seitliche Schritte gemacht (mit Resistance-Band möglich)	
Kniebeuge	Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade, Arme sind in der Bewegung nach unten nach vorne gerichtet/nach oben sind sie seitlich am Körper (mit Resistance-Band möglich)	
Ausfallschritte nach hinten	Ohne Resistance-Band/Erhöhung 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 Mit Resistance-Band/Erhöhung Ausgangsposition: Bein am Boden im rechten Winkel aufgestellt, der andere Fuß auf einer Erhöhung (Resistance-Band unter aufgestelltem Fuß, Hände halten das Band gestreckt, sodass es spannt) >Körper geht in die Hocke und wird wieder aufgerichtet	
Kickbacks	Ausgangsposition: Arme und Knie sind auf dem Boden, Rücken ist gerade >1 Bein wird nach oben geführt und anschließend zurück (mit Resistance-Band möglich)	
Füße anziehen	Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, das Gesäß wird angehoben, Arme seitlich am Körper >Füße werden um Körper gezogen, sodass die Hüfte nun weiter oben ist	

Hüftheben

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen,
Arme seitlich am Körper
>Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt
(mit Resistance-Band möglich)

