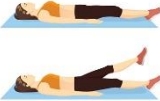
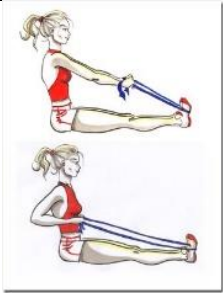
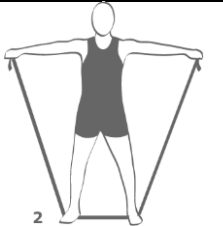
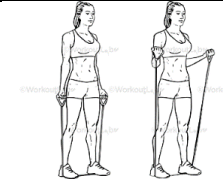
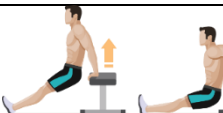
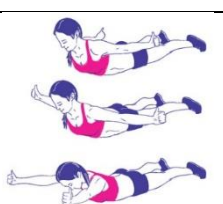
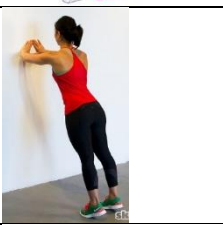
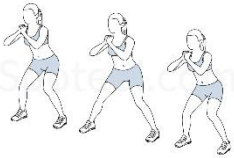
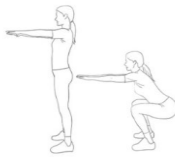


4. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
Dead Bugs Ausgangsposition: Rückenlage, Arme horizontal gestreckt über der Brust, Beine in der Luft angewinkelt >re Arm und li Bein werden gestreckt und wieder zurück geführt, dann li Arm und re Bein strecken	
Hand-Toe-Crunch 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)	
Sit up-Twist Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >ausführen eines Sit ups, oben rotiert der Oberkörper nach rechts, dann nach links	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Flutter Kicks Ausgangsposition: Rückenlage, Arme lang neben dem Körper, Beine sind angehoben (Kopf kann auch leicht angehoben werden) >Beine werden wechselseitig auf und ab bewegt, Füße sind spitz (wichtig: Rücken ist auf dem Boden!)	
Beckenheben mit Beinheben Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt und das Becken angehoben > abwechselnd wird ein Bein gestreckt und wieder aufgestellt (Hüfte nicht absetzen!) (Resistance-Band möglich/Gewicht)	
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
Rudern Mit Resistance-Band Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße >Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück Ohne Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten) >Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück	
Seitheben Mit Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand auf dem Band, Hände halten die Enden fest >Arme bewegen das Band langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück Ohne/mit Gewicht >im schulterbreiten Stand werden die Arme langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück bewegt (Gewichte/Wasserflaschen können genutzt werden)	
Biceps Curls Ausgangsposition: schulterbreiter Stand Mit Resistance-Band >Stand auf dem Band, Arme führen das Band langsam von unten seitlich am Körper entlang auf Brusthöhe (und wieder zurück) Mit Gewichten >Ausübung wie beim Band nur mit gewichten	
Trizeps-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	
YTW in Bauchlage 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	
Wall Crushers Ausgangsposition: einen Schritt von der Wand entfernt, sodass der Körper (mit Blick zur Wand) schräg zur Wand steht, Hände bilden auf Augenhöhe eine Raute, Arme gestreckt >Oberkörper wird langsam zur Wand geführt und wieder zurück	
Liegestütze Arme sind etwas mehr als schulterbreit, senkrecht zum Boden gerichtet	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
Krebslauf/-gang Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade)	
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	
Kniebeuge Halten Ausüben einer Kniebeuge, wobei die Position gehalten wird	
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	
Hüftheben Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
Einbeiniges Hüftheben (rechts/links) Ausgangsposition: Rückenlage, ein Bein ist aufgestellt, das Becken angehoben und ein Bein wird lang gestreckt > Becken wird mit dem ausgestreckten Bein nach unten gesenkt und wieder gehoben (nicht absetzen!) (Resistance-Band möglich/Gewicht)	
Burpees Ausführen eines Liegestützes mit anschließendem Hockstretksprung	