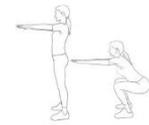
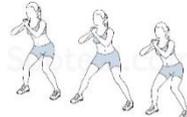
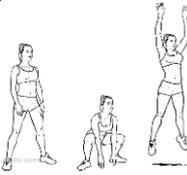
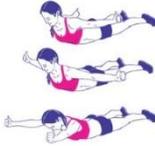


#### 4. Woche Lockdown Workout-Pläne

##### Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<b>Hampelmann</b> Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
<b>Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts)</b> Ein Arm ist oben, der andere unten, beide gestreckt und werden zeitgleich am Körper vorbei bewegt Finger sind gestreckt	
<b>Gegenarmkreisen (beide Richtungen)</b> Ein Arm wird nach oben, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang bewegt wird Finger sind gestreckt	
<b>Kniebeuge</b> 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	
<b>Sit Ups</b> Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen; >Aufrichten des Oberkörpers, Hände im Nacken	
<b>Krebslauf</b> Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade)	
<b>Russian Twist</b> Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
<b>Strecksprünge</b> Ausgangsposition: Tiefe Hocke, schulterbreit, Hände sind zwischen den Füßen auf dem Boden >Hoher Sprung nach oben, dabei sind Füße und Arme wie beim Kopfsprung gestreckt	
<b>YTW in Bauchlage</b> 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	
<b>Wandsitzen</b> Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl); >Position wird so lange wie möglich gehalten	

Workout B	
Übung	Ausführung
<b>Hampelfrau</b> Wechselsprünge vorwärts, dazu Arme in Vorhalte auf-/abbewegend	
<b>Doppelarmkreisen (beide Richtungen)</b> Schulterbreiter Stand, die Arme werden gleichzeitig nach vorne/hinten am Körper entlang gekreist	
<b>Mühlkreisen im einbeinigen Stand (rechtes/linkes Bein, Mühlkreisen in beiden Richtungen)</b> 1-Bein-Stand (Bein im rechten Winkel angehoben) und die Arme machen dazu Mühlkreisen	
<b>Ausfallschritte (rechtes/linkes Bein)</b> 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	
<b>Bicycle Crunch</b> Ausgangsposition: Rückenlage, Hände in den Nacken >re Oberkörper wird angehoben und zum li Bein (dies wird zum Oberkörper geführt) gecruncht (li zu re, re zu li)	
<b>Hüftheben</b> Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
<b>Trizeps-Dips</b> 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	
<b>Liegestütze</b> Arme sind etwas mehr als schulterbreit, senkrecht zum Boden gerichtet	
<b>Kickbacks</b> Ausgangsposition: Arme und Knie sind auf dem Boden, Rücken ist gerade >1 Bein wird nach oben geführt und anschließend zurück	
<b>Unterarmstütz</b> Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)	