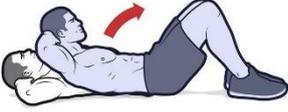
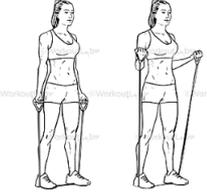
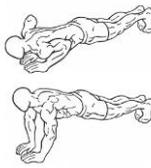
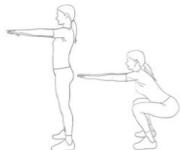
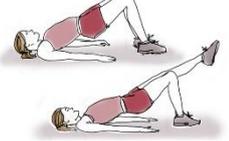


5. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<p>Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</p>	
<p>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)</p>	
<p>Beinheben/-senken Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, Arme sind seitlich neben dem Körper >Beine werden nach oben gehoben und wieder gesenkt</p>	
<p>Taschenmesser-Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme und Beine gestreckt >Oberkörper und Beine werden zeitgleich zueinander/nach oben geführt</p>	
<p>Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen</p>	
<p>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</p>	
<p>Plank (Sally Challenge) Wechsel vom Liegestütz in den Unterarmstütz</p>	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p>Hampelmann Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p>Arme seitlich kreisen Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme seitlich gestreckt >Kreisende Bewegungen der Arme</p>	
<p>Bergsteiger Ausgangsposition: Liegestütz >Beine werden in Wechselsprüngen nach vorne in Richtung Brust geführt</p>	
<p>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</p>	
<p>Trizepsdrücken Ausgangsposition mit Theraband: Schrittstellung, das hintere Bein ist auf dem Theraband, die Hände halte die Enden fest, Arme sind hinter dem Kopf gebeugt Ausgangsposition mit Flasche/Hantel: Schulterbreiter Stand, Arme halten hinter dem Kopf das Gewicht, sind angewinkelt >Arme werden nach oben gedrückt/gestreckt und wieder zurück geführt</p>	
<p>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</p>	
<p>Diamond Push Ups Ausüben von Liegestützen, dabei sind die Hände auf Brusthöhe in Diamant-Form am Boden</p>	
<p>Push up and lie Ausüben eines Liegestützes, nach der Abwärts-Bewegung wird der Körper am Boden aufgelegt und die Arme werden nach vorne gestreckt, dann wird sich wieder in den Liegestütz gedrückt</p>	
<p>Schaukel in BL/RL Ausgangsposition: Körper auf dem Bauch/Rücken in Strecklage >Nachahmen einer Schaukelbewegung, sodass Arme nach oben & Beine nach unten gerichtet sind und umgekehrt</p>	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p>Dynamische Ausfallschritte 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</p>	
<p>Wadenstrecker Ausgangsposition: Stand, Beine zusammen, komplette Fußsohle auf dem Boden >Füße werden gestreckt und gesenkt (nicht komplett abgesetzt!)</p>	
<p>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</p>	
<p>Kniebeuge Halten Ausüben einer Kniebeuge, wobei die Position gehalten wird</p>	
<p>Hüftheben Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt</p>	
<p>Hüftheben single leg (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)</p>	
<p>Hydrant Kicks Ausgangsposition: Knie/Schienbein und Hände am Boden aufgestellt, gerader Rücken >inaktives Bein bleibt am Boden, aktives Bein wird seitlich hochgehoben, dabei ist es angewinkelt</p>	