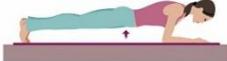
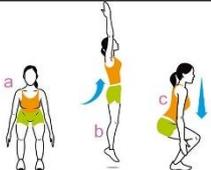
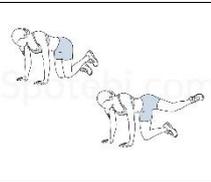


5. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p>Hampelmann Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p>Mühlkreisen im einbeinigen Stand (rechtes/linkes Bein, Mühlkreisen in beiden Richtungen) 1-Bein-Stand (Bein im rechten Winkel angehoben) und die Arme machen dazu Mühlkreisen</p>	
<p>Doppelarmkreisen (beide Richtungen) Schulterbreiter Stand, die Arme werden gleichzeitig nach vorne/hinten am Körper entlang gekreist</p>	
<p>Schulter-Taps 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>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>	
<p>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</p>	
<p>Erhöhte Liegestütze Der Liegestütz wird auf einer Erhöhung durchgeführt, die Arme sind etwas mehr als Schulterbreit auf der Erhöhung</p>	
<p>Plank Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)</p>	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p>Sprungkniebeuge Ausgangsposition: Kniebeuge >Sprung nach oben, wobei die Arme mitgeführt werden und Ladung wieder in der Kniebeuge</p>	
<p>Wadenstrecker Ausgangsposition: Stand, Beine zusammen, komplette Fußsohle auf dem Boden >Füße werden gestreckt und gesenkt (nicht komplett abgesetzt!)</p>	
<p>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</p>	
<p>Feuer-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>	
<p>Frosch-Kicks Ausgangsposition: Bauchlage, Arme verschränkt vor der Brust auf dem Boden, Beine angewinkelt (evtl. ein Ball zw. Den Füßen) >Beine werden gleichzeitig nach oben und unten geführt, dabei ist Spannung auf dem Po</p>	
<p>Hüftheben Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt</p>	
<p>Wandsitzen 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</p>	