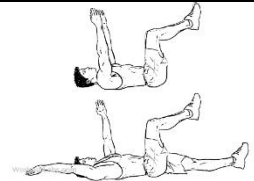
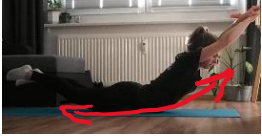
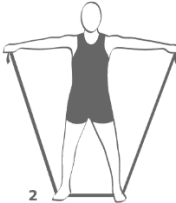
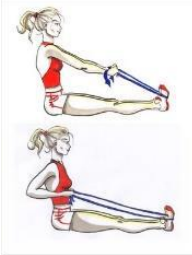
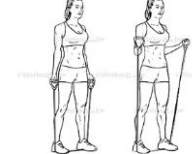
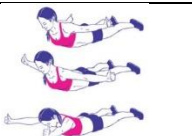
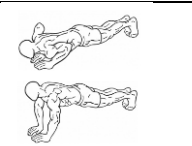
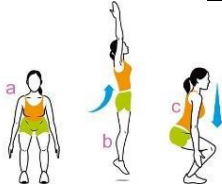


6. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
Dead Bugs Ausgangsposition: Rückenlage, Arme gestreckt über der Brust, Beine angehoben & angewinkelt >re Bein & li Arm werden gestreckt und zum Boden geführt, dann wieder in Ausgangsposition, dann Wechsel	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Beinheben/-senken Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, Arme sind seitlich neben dem Körper >Beine werden nach oben gehoben und wieder gesenkt	
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	
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
Frontheben Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Stand auf Band >Arme werden gestreckt vor die Brust geführt und langsam 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)	
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	
Bizeps 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	
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	
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	
Diamond Push Ups Ausüben von Liegestützen, dabei sind die Hände auf Brusthöhe in Diamant-Form am Boden	
Push ups mit Theraband Ausüben von Liegestützen (das Theraband ist über den Schultern und wird durch die Hände gehakten/gespannt)	
Plank (Challenge) Unterarmstütz so lange halten wie möglich	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
Bergsteiger Ausgangsposition: Liegestütz >Beine werden in Wechselsprüngen nach vorne in Richtung Brust geführt	
Sprungkniebeuge Ausgangsposition: Kniebeuge >Sprung nach oben, wobei die Arme mitgeführt werden, Landung wieder in der Kniebeuge	
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 Side Walk/Krebslauf Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen	
Hüftheben/Bridge 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)	
Hüftheben/Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
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	
Kniebeuge halten/Abduktion Ausüben einer Kniebeuge, wobei die Position gehalten wird >Oberschenkel bewegen sich leicht nach außen & innen	