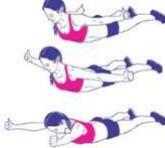
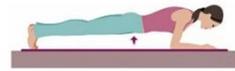
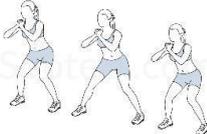
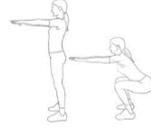


6. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
Hampelfrau Wechselsprünge vorwärts, dazu Arme in Vorhalte auf-/abbewegend	
Gegenarmkreisen Ein Arm wird nach oben, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang bewegt wird Finger sind gestreckt	
Hüftkreisen Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Hände in die Hüfte >Hüfte wird gekreist, Oberkörper bleibt gerade	
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	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Sit Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Aufrichten des Oberkörpers, Beine bleiben aufgestellt	
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	
Erhöhte Liegestütze Der Liegestütz wird auf einer Erhöhung durchgeführt, die Arme sind etwas mehr als Schulterbreit auf der Erhöhung	
Plank Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p>Kniebeuge Side Walk/Krebslauf Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen</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>Wadenstrecker Ausgangsposition: Stand, Beine zusammen, komplette Fußsohle auf dem Boden >Füße werden gestreckt und gesenkt (nicht komplett abgesetzt!)</p>	
<p>Hüftheben Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt</p>	
<p>Hüftheben halten Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte angehoben und gehalten</p>	
<p>Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche am Boden) Ausgangsposition: Stand, gestreckte Beine >Oberkörper wird zum Boden geführt, Fingerspitzen/Fäuste/Handfläche zum Boden (Beine bleiben gestreckt)</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>	