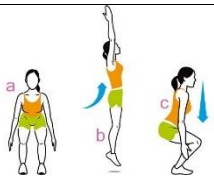
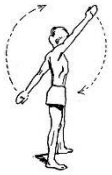
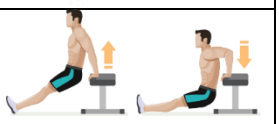
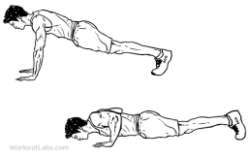
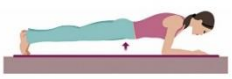
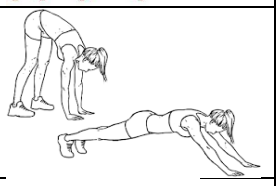
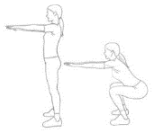
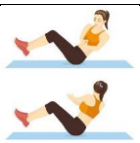
7. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	**Ausführung**
Auf der Stelle laufen + in die Luft boxen >Auf Brusthöhe, über dem Kopf, zur Seite wird in die Luft geboxt	
Kniehebelauf Auf der stelle laufen >Knie werden vor dem Körper hoch in Richtung Brust gezogen, der Rücken ist dabei aufrecht, die Arme können seitlich mitbewegt werden oder auf Hüfthöhe gehalten werden, wo die Knie antippen müssen	
Anfersen Auf der Stelle laufen >Fersen gehen zum Po, der Rücken ist aufrecht	
Hüftheben Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
Strecksprünge Ausgangsposition: Hocke >Sprung nach oben, die Arme schwingen in der Bewegung mit nach oben (in der Luft sind Arme sowie Beine lang gestreckt), Landung wieder in der Hocke	
Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts) Schulterbreiter Stand >Mühlkreisen vorwärts/rückwärts (Arme bewegen sich am Körper entlang)	
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	
Liegestütze Arme sind etwas mehr als schulterbreit, senkrecht zum Boden gerichtet	
Plank Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen) Plank (Challenge)	

Workout B	
	Ausführung
Hampelmann Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Inchworm/zusammenziehender Wurm Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand >die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand	
Aufsteigen (notwendig: Hocker, etc.) Ausgangsposition: Stand vor dem Hocker >1 Bein wird beim Hocker aufgestellt und der Körper mit dem anderen Bein steigt auf, die Arme werden mit nach oben geführt Dann: Wieder absteigen und Bein wechseln	
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	
Sit Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Aufrichten des Oberkörpers, Beine bleiben aufgestellt	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche am Boden) Ausgangsposition: Stand, gestreckte Beine >Oberkörper wird zum Boden geführt, Fingerspitzen/Fäuste/Handfläche zum Boden (Beine bleiben gestreckt)	
Hund zu Katze Ausgangsposition: Hund-Position (Arme und Knie sind aufgestellt), der Rücken ist im Hohlkreuz, Kopf ist nach oben gerichtet >Position zur Katze: Katzenbuckel, Kopf nach unten gerichtet	
Herabschauender Hund zu Kobra Ausgangsposition: Herabschauender Hund >Bewegung in die Cobra-Position	
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	