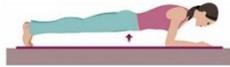
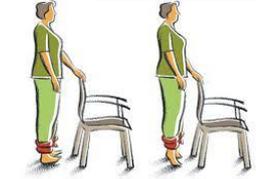
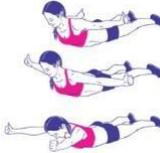


8. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p>Hampelmann Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p>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 Side Walk/Krebslauf Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen</p>	
<p>Hüftkreisen Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Hände in die Hüfte >Hüfte wird gekreist, Oberkörper bleibt gerade</p>	
<p>Hüftheben Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt</p>	
<p>1-Beinstand + Mühlkreisen (r/l + vw/rw) Ausgangsposition: 1-Bein-Stand, angehobenes Bein ist im rechten Winkel >Bein wird oben gehalten, dazu kreisen die Arme</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>Plank (Challenge) Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)</p>	

Workout B	
Übung	Ausführung
Hampelfrau Wechselsprünge vorwärts, dazu Arme in Vorhalte auf-/abbewegend	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
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	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
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	
Doppelarmkreisen (vw/rw) >Schulterbreiter Stand, Arme werden zeitgleich und gestreckt am Körper entlang geführt (vorwärts/rückwärts)	
Liegestütze Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) >Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)	