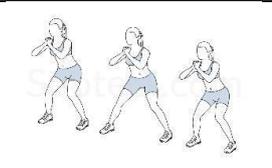
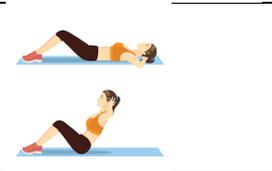
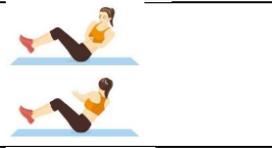
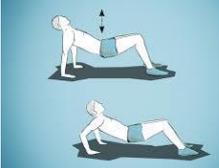


9. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

| Workout A | |
|---|---|
| Übung | Ausführung |
| <p>Hockstrecksprünge Ausgangsposition: Hocke >Sprung nach oben, Arme werden nach oben gerissen, Landung in der Hocke</p> |  |
| <p>Aufsteigen Ausgangsposition: Stand vor einer Erhöhung >Aufsteigen mit einem Bein auf die Erhöhung, das andere wird in der Luft mit nach oben genommen</p> |  |
| <p>Kniebeuge Side Walk/Krebslauf Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen</p> |  |
| <p>Sit Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen, Hände im Nacken >Oberkörper wird gerade zu den Beinen geführt (ohne Schwung!) und wieder zurück zum Boden gebracht</p> |  |
| <p>Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen</p> |  |
| <p>Side Plank r/l Ausgangsposition: Seitstütz >Körper wird gestreckt in der Luft gehalten</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>YTW/Superman 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</p> |  |

| Workout B | |
|---|---|
| Übung | Ausführung |
| <p>Kniehebelauf Auf der Stelle werden die Beine so schnell und so hoch wie möglich nach oben, etwas mehr als hüfthoch gehoben; der Rücken bleibt aufrecht</p> |  |
| <p>Anfersen Auf der Stelle werden die Beine/Füße zum Po gebracht; der Rücken bleibt aufrecht</p> |  |
| <p>Schaukel BL Ausgangsposition: Bauchlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p> |  |
| <p>Schaukel RL Ausgangsposition: Rückenlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p> | <p>Siehe Ausführung der Schaukel in BL nur hier in RL</p> |
| <p>Mühlkreisen vw/rw Ein Arm ist oben, der andere unten, beide gestreckt und werden zeitgleich am Körper vorbei bewegt Finger sind gestreckt</p> |  |
| <p>Rücklings Liegestütz Ausgangsposition: Stützposition in Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Hüfte wird mittels Armkraft vom Boden nach oben geführt und zurück</p> |  |
| <p>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)</p> |  |