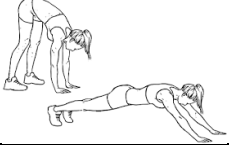
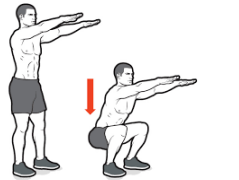
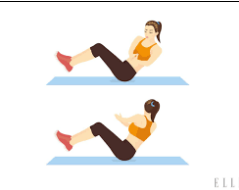
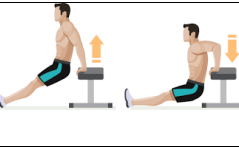


11. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
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	
Anfersen Auf der Stelle werden die Beine/Füße zum Po gebracht; der Rücken bleibt aufrecht	
Doppelarmkreisen (vorwärts/rückwärts) Schulterbreiter Stand, die Arme werden gleichzeitig nach vorne/hinten am Körper entlang gekreist	
Inch Worm/Zusammenziehender Wurm Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand >die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand	
Glute Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten, schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird gehoben gehalten	
Schaukel BL Ausgangsposition: Bauchlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt	
Schaukel RL Ausgangsposition: Rückenlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt	Siehe Ausführung der Schaukel in BL nur hier in RL
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	

Workout B	
Übung	Ausführung
Krebslauf/ Squad Walk Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen	
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	
Glute Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten, schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird gehoben gehalten	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
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	
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)	
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	
Plank Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)	