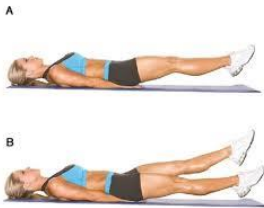
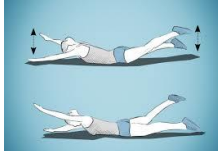
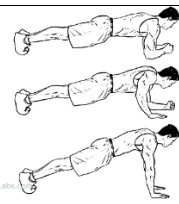
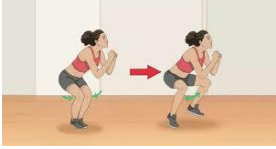


12. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
Bicycle Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
Scissor Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt und angehoben >Beine werden in der Luft gekreuzt (Rücken ist fest am Boden)	
Leg Lifts Ausgangsposition: Rückenlage, Beine geschlossen und gestreckt >Beine werden zum Körpergeführt und anschließend nach oben in die Luft gedrückt, sodass sich die Hüfte kurzzeitig vom Boden hebt, danach werden die Beine wieder in die Ausgangsposition gebracht	
Hand-Toe-Crunch Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)	
Schaukel BL/RL Ausgangsposition: Bauchlage/Rückenlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt	
Plank/ Side Plank r/l Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
Eisläufer Ausgangsposition: Stand auf linkem Bein, rechte Hand Beim linken Fuß, rechtes Bein in der Luft >Abwechselnd wird vom linken zum rechten Bein gesprungen, wobei die Arme diagonal mitgehen	
Rudern sitzend Mit Resistance-Band Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße >Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück Ohne Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten) >Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück	
Biceps Curl Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand (auf dem Resistance-Band), Arme seitlich am Körper (halten das Gewicht: Resistance-Band/Flaschen/Gewichte) >Arme werden zum Oberkörper geführt und zurück	
Triceps Extension Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Kopf, halten das Gewicht (Resistance-Band/Gewicht/Flasche) >Arme werden über den Kopf bewegt und zurück	
Käfer BL Ausgangsposition: Strecklage in Bauchlage >Arme und Beine werden angehoben und werden auf-/abbewegt	
Plank Arm-Leg Up Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >zeitgleich wird ein Arm mit dem dazu diagonalen Bein in die Luft gestreckt und wieder abgesetzt, danach der andere Arm mit entsprechendem Bein	
Plank Up-Down Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >die Arme werden nacheinander in die gestreckte Position gebracht und nacheinander wieder auf dem Unterarm abgelegt	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
Squats Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte > Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade	
Squat Abduction 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	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit > Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
Glute Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper > Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
Glute Bridge Abduction Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben > Oberschenkel gehen auseinander und wieder zusammen	
Glute Bridge Abduction Single Leg Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben > abwechselnd dreht sich ein Oberschenkel nach außen auf und wird zurück geführt, danach das andere Bein (ähnlich wie Glute Bridge Abduction, nur mit einem Bein)	
Jumping Squats Ausgangsposition: Tiefe Hocke, schulterbreit, Hände sind zwischen den Füßen auf dem Boden > Hoher Sprung nach oben, dabei sind Füße und Arme wie beim Kopfsprung gestreckt	