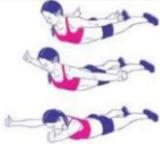


12. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
Hampelfrau Wechselsprünge vorwärts, dazu Arme in Vorhalte auf-/abbewegend	
Ausfallschritte 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	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt (ein Stuhl kann zur Stütze genommen werden)	
Bergsteiger Ausgangsposition: Liegestütz >abwechselnd werden die Beine zu den Armen bewegt	
Inch Worm/ Zusammenziehender Wurm Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand >die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand	
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
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Füße werden leicht angehoben; Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	

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>Gegenarmkreisen Ein Arm wird nach oben, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang bewegt wird, Finger sind gestreckt</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>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>	
<p>Glute Bridge Leg Up Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten, schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, die Hüfte wird gehoben gehalten >abwechselnd wird ein Bein gestreckt und wieder aufgestellt (Die Hüfte wird nicht abesetzt!)</p>	
<p>Ausfallschritte 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</p>	
<p>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</p>	