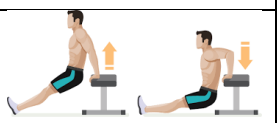
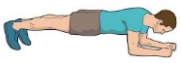
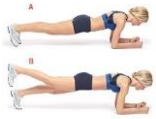
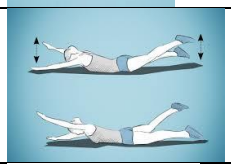
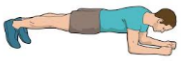
13. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	**Ausführung**
Hockstrecksprünge Ausgangsposition: Tiefe Hocke >es wird in Streckposition nach oben gesprungen, Landung ist wieder in der tiefen Hocke	
Doppelarmkreisen Schulterbreiter Stand, die Arme werden gleichzeitig nach vorne/hinten am Körper entlang gekreist	
Liegestütz 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)	
Trizeps 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	
Shoulder Taps Ausgangsposition: Vier-Füßler-Stand mit angehobenen Knien >abwechselnd werden die Schultern mittels der Hand angetippt (linke Hand-rechte Schulter; rechte Hand-linke Schulter)	
Waage Ausgangsposition: Stand >Gewicht wird auf ein Bein verlagert, das andere Bein wird hoch in die waagerechte gebracht, der Oberkörper bewegt sich nach vorne, ebenfalls in die waagerechte (Körper bildet eine Linie), Arme seitlich ausgestreckt	
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	
Plank Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)	

Workout B	
Übung	**Ausführung**
Auf der Stelle laufen + boxen >Auf Brusthöhe, über dem Kopf, zur Seite wird in die Luft geboxt	
Mühlkreisen + 1-Bein-Stand 1-Bein-Stand (Bein im rechten Winkel angehoben) und die Arme machen dazu Mühlkreisen	
Rumpfbeweglichkeit Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche am Boden) Ausgangsposition: Stand, gestreckte Beine >Oberkörper wird zum Boden geführt, Fingerspitzen/Fäuste/Handfläche zum Boden (Beine bleiben gestreckt)	
Plank Leg Up Ausgangsposition: Unterarmstütz >abwechselnd wird ein Fuß leicht angehoben und wieder gesenkt	
Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
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)	
Käfer BL Ausgangsposition: Strecklage in Bauchlage >Arme und Beine werden angehoben und werden auf-/abbewegt	
Plank 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