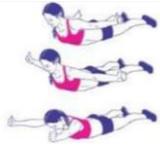
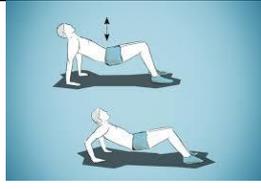


## 15. Woche Lockdown Workout-Pläne

### Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p><b>Punch Walk</b>            &gt;Auf Brusthöhe, über dem Kopf, zur Seite wird in die Luft geboxt</p>	
<p><b>Gegenarmkreisen</b>            Ein Arm geht in Richtung Kopf, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang geht, Finger sind gestreckt</p>	
<p><b>Waage</b>            Ausgangsposition: Stand            &gt;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</p>	
<p><b>YTW</b>            Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden            &gt;Arme werden in YTW-Position gebracht</p>	
<p><b>Backward Push Up</b>            Ausgangsposition: Stützposition in Rückenlage mit aufgestellten Beinen            &gt;Hüfte wird mittels Armkraft vom Boden nach oben geführt und zurück</p>	
<p><b>Push Up</b>            Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden)            &gt;Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)</p>	
<p><b>Plank</b>            Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)</p>	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p><b>Doppelarmkreisen</b>            Schulterbreiter Stand, die Arme werden gleichzeitig nach vorne/hinten am Körper entlang gekreist</p>	
<p><b>Hüftkreisen</b>            Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Hände in die Hüfte            &gt;Hüfte wird gekreist, Oberkörper bleibt gerade</p>	
<p><b>Hockstrecksprünge</b>            Ausgangsposition: Tiefe Hocke            &gt;es wird in Streckposition nach oben gesprungen, Landung ist wieder in der tiefen Hocke</p>	
<p><b>Kickback r/l</b>            Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand            &gt;Abwechselnd wird ein Bein nach hinten/ oben geführt</p>	
<p><b>Inch Worm</b>            Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand            &gt;die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand</p>	
<p><b>Russian Twist</b>            Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht            &gt;Füße werden leicht angehoben; Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen</p>	
<p><b>Sit Up</b>            Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen &gt;Aufrichten des Oberkörpers, Beine bleiben aufgestellt            (Die Füße können auch unter die Couch gestellt werden oder jemand setzt sich auf die Füße, dann ist es leichter.)</p>	
<p><b>Superman Hold</b>            Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine sind vom Körper gestreckt            &gt;Oberkörper, Arme und Beine werden vom Boden angehoben und gehalten</p>	