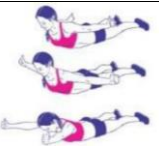


16. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
Jumping Jacks Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Mühlkreisen vorwärts/rückwärts >Arme kreisen wie eine Mühle vorwärts/rückwärts (wichtig: Arme lang gestreckt, nah am Körper entlang)	
1-Bein-Stand >Stand auf einem Bein, Bein in der Luft im rechten Winkel angehoben; Arme seitlich ausgestreckt, um das Gleichgewicht zu halten	
Squats 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	
Wandsitzen Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl)	
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)	
YTW 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	
Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)	

Workout B	
Übung	Ausführung
Punch Walk >Im Stand laufen dabei wird auf Brusthöhe/über dem Kopf/zur Seite in die Luft geboxt	
Doppelarmkreisen Schulterbreiter Stand, die Arme werden gleichzeitig nach vorne/hinten am Körper entlang gekreist	
1-Bein-Stand >Stand auf einem Bein, Bein in der Luft im rechten Winkel angehoben; Arme seitlich ausgestreckt, um das Gleichgewicht zu halten	
Step Up Ausgangsposition: Stand vor einer Erhöhung >Aufsteigen mit einem Bein auf die Erhöhung, das andere wird in der Luft mit nach oben genommen	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
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	
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	
Push Ups 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)	
Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)	