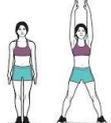
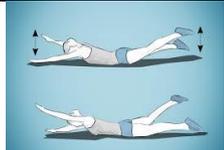
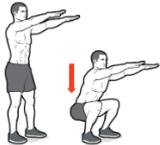


## 17. Woche Lockdown Workout-Pläne

### Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p><b>Jumping Jacks</b> Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</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 style="font-size: small; text-align: center;">Ausgangsstellung                      Endstellung</p>
<p><b>Mühlkreisen vorwärts/rückwärts</b> &gt;Arme kreisen wie eine Mühle vorwärts/rückwärts (wichtig: Arme lang gestreckt, nah am Körper entlang)</p>	
<p><b>Lunges</b> Ausgangsposition: schulterbreiter Stand &gt;1 Bein wird nach hinten aufgestellt, der gesamte Körper geht nun in die Hocke, danach wird das Bein wieder nach vorne geführt</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>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>Trizeps Dips</b> Schwebender Sitz vor einem Hocker/etc. mit gestreckten Beinen, mit gestreckten Armen am Hocker &gt;Arme beugen sich, sodass der Oberkörper langsam nach unten geführt wird</p>	
<p><b>Push Ups</b> <b>Push Ups</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>	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p><b>Kniehebelauf</b> 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><b>Anfersen</b> Auf der Stelle werden die Beine/Füße zum Po gebracht; der Rücken bleibt aufrecht</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>Bird</b> Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme sind in der Seithalte &gt;Arme wippen leicht auf und ab (Handfläche nach unten), vor und zurück (Handfläche nach vorne/hinten)</p>	
<p><b>Käfer BL</b> Ausgangsposition: Strecklage in Bauchlage &gt;Arme und Beine werden angehoben und werden auf-/abbewegt</p>	
<p><b>Plank</b> Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)</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>Squats</b> Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte &gt;Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade</p>	
<p><b>Wandsitzen</b> Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl)</p>	