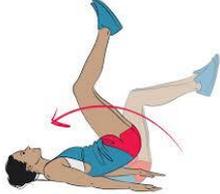
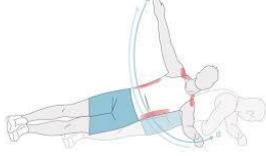
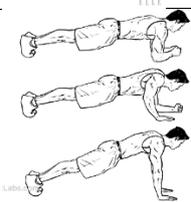
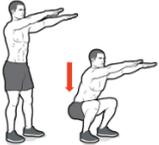


## 18. Woche Lockdown Workout-Pläne

### Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<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>Hip Rotation Plank</b>  Ausgangsposition: Unterarmstütz  &gt;die Hüfte wird von rechts nach links gedreht und berührt kurz den Boden</p>	
<p><b>Roll In</b>  Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt  &gt;Beine werden zum Körper eingerollt und dann wieder in die Streckposition gebracht</p>	
<p><b>Plank Back-Touch</b>  Ausgangsposition: Unterarmstütz  &gt;Abwechselnd berührt eine Hand den Rücken</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>Plank Rotation</b>  Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz  &gt;Rotation in Side Plank, zurück in Plank, dann Rotation Side Plank andere Seite</p>	
<p><b>Plank/ Side Plank r/l</b>  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</p>	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Burpees</b>  Ausüben eines Liegestützes mit anschließendem Hockstretksprung</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>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 Up Lie</b>  Ausüben eines Liegestützes, wobei der Körper nach der Abwärtsbewegung abgelegt wird, die Arme werden dabei nach vorne gestreckt, danach wird der Körper wieder hoch gedrückt</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>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>Plank Up-Down</b>  Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz  &gt;die Arme werden nacheinander in die gestreckte Position gebracht und nacheinander wieder auf dem Unterarm abgelegt</p>	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Wadenstrecker</b>  Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit  &gt;Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt</p>	
<p><b>Squat Walk</b>  Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade)  &gt;seitlich laufen</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>Squat Abduction</b>  Ausgangsposition: Kniebeuge wird gehalten  &gt;Oberschenkel wippen leicht nach außen</p>	
<p><b>Glute Bridge</b>  Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper  &gt;Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt</p>	
<p><b>Glute Bridge Abduction</b>  Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben  &gt;Oberschenkel wippen auseinander und wieder zusammen</p>	
<p><b>Glute Bridge Abduction Single Leg</b>  Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben  &gt;abwechselnd dreht sich ein Oberschenkel nach außen auf und wird zurück geführt, danach das andere Bein (ähnlich wie Glute Bridge Abduction, nur mit einem Bein)</p>	