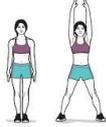


18. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p>Punch Walk >Im Stand laufen dabei wird auf Brusthöhe/über dem Kopf/zur Seite in die Luft geboxt</p>	
<p>Mühlkreisen vorwärts/rückwärts >Arme kreisen wie eine Mühle vorwärts/rückwärts (wichtig: Arme lang gestreckt, nah am Körper entlang)</p>	
<p>Trizeps Dip 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</p>	
<p>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)</p>	
<p>Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</p>	
<p>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)</p>	
<p>Jump In-Out >Beine springen zeitgleich nach außen und anschließend wieder zusammen, Landung jeweils in der Hocke</p>	
<p>Wandsitzen Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl)</p>	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p>Hampelfrau Wechselsprünge mit auf und ab bewegendenden Armen, gestreckt vor der Brust</p>	
<p>Jumping Jacks Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p>1-Bein-Stand >Stand auf einem Bein, Bein in der Luft im rechten Winkel angehoben; Arme seitlich ausgestreckt, um das Gleichgewicht zu halten</p>	
<p>Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt</p>	
<p>Lunges Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >1 Bein wird nach hinten aufgestellt, der gesamte Körper geht nun in die Hocke, danach wird das Bein wieder nach vorne geführt</p>	
<p>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)</p>	
<p>Trizeps Dip 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</p>	
<p>Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)</p>	