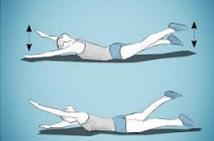


März Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

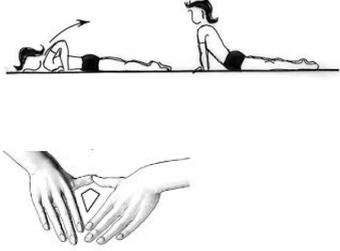
Workout Core	
Übung	Ausführung
<p>Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</p>	
<p>Hand Toe Crunch Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)</p>	
<p>Leg Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, Arme sind seitlich neben dem Körper >Beine werden nach oben gehoben und wieder gesenkt</p>	
<p>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</p>	
<p>Käfer BL Ausgangsposition: Strecklage in Bauchlage >Arme und Beine werden angehoben und werden auf-/abgewegt</p>	
<p>Schaukel BL/RL Ausgangsposition BL: Bauchlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt Ausgangsposition RL: Rückenlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p> <p>Oder</p> <p>Superman Hold BL/RL Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine sind vom Körper gestreckt >Oberkörper, Arme und Beine werden vom Boden angehoben und gehalten (Körper anspannen)</p>	 <p>+ in Rückenlage</p>  <p>+ in Rückenlage</p>

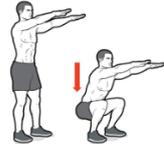
Jack Knife

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme und Beine sind vom Körper gestreckt
 >Ober- und Unterkörper schnellen in der Luft zusammen (wichtig: Rumpfspannung)

**Workout Oberkörper**

Übung	Ausführung
Burpees Ausüben eines Liegestützes mit anschließendem Hockstrecksprung	
Plank Rotation Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >Rotation in Side Plank, zurück in Plank, dann Rotation Side Plank andere Seite	
Plank Up-Down Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >die Arme werden nacheinander in die gestreckte Position gebracht und nacheinander wieder auf dem Unterarm abgelegt	
High Push Ups >Ausführung der Liegestütze auf einer erhöhten Position der Arme	
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	
Pike Push Up Ausgangsposition: Arme senkrecht und etwa schulterbreit am Boden aufgestellt; Beine auch schulterbreit, Fußballen am Boden, Po am höchsten; Oberkörper gerade, Gewicht auf Arme verteilt >Oberkörper wird wie beim Liegestütz zum Boden geführt und wieder hoch gedrückt	

<p>Cobra Diamond Push Ups Ausgangsposition: Cobra (Unterkörper liegt auf dem Boden, Hände sind auf Brusthöhe in Diamant-Form) > Oberkörper wird wie beim Push Up hoch gedrückt und wieder runter zum Boden gebracht</p>	
---	---

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p>Squats Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte > Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade</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>Sumo Squats > ausüben breit-stehender Kniebeugen</p>	
<p>Lateral Squat r/l Ausgangsposition: sehr breiter Stand, Gewichtverlagerung auf einem Bein, das andere lang gestreckt > der Körper wird durch das gebeugte Bein hoch gedrückt</p>	
<p>Sumo to Lateral Ausgangsposition: Sumo Squat (breit-stehende Kniebeuge) > ausüben 1x Sumo Squat, dann Hüfte/Oberkörper zur re. Seite = 1x Lateral Squat, dann 1x Sumo Squat, dann Hüfte/Oberkörper zur li. Seite = 1x Lateral Squat</p>	
<p>Jumping Lunges</p>	
<p>Jumping Lunges</p>	

>wechselnde Ausfallschritte, springend, so dass das Standbein wechselt

Sumo Drop

Ausgangsposition: breit-stehende Kniebeuge

>in der Kniebeuge wippen

