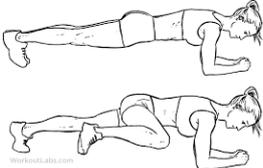
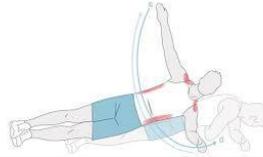
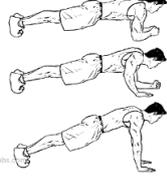
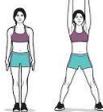
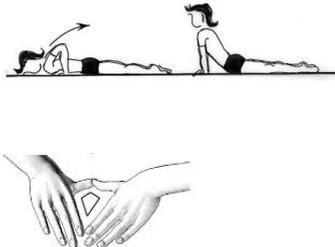
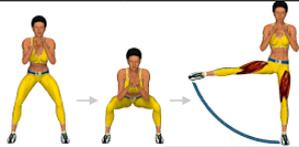
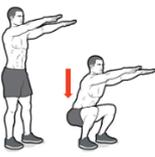
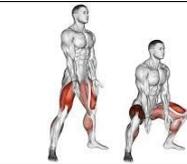


## April Workout-Pläne

### Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<p><b>Rudern sitzend</b>  <b>Mit Resistance-Band</b> Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße            &gt;Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück  <b>Ohne</b> Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten)            &gt;Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück</p>	
<p><b>Jack Knife</b>            Ausgangsposition: Rückenlage, Arme und Beine sind vom Körper gestreckt            &gt;Ober- und Unterkörper schnellen in der Luft zusammen (wichtig: Rumpfspannung)</p>	
<p><b>Bicycle Crunch</b>            Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken            &gt;Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</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>	
<p><b>Side Plank Dips r/l</b>            Ausgangsposition: Seitstütz auf dem Unterarm            &gt;Hüfte wird auf-/ abgehoben</p>	
<p><b>Spider Plank</b>            Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz            &gt;abwechselnd wird ein Bein seitlich nach außen zum Ellenbogen bewegt</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 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 Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Jumping Jacks</b> Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p><b>Plank Back-Touch</b> Ausgangsposition: Unterarmstütz &gt;im Unterarmstütz berühren die Hände abwechselnd den Rücken</p>	
<p><b>Push Up Arm-Up</b> Ausgangsposition: Liegestütz-Position &gt;nach einem Liegestütz wird abwechselnd ein Arm in die Luft gestreckt oder zum Körper angezogen</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>Triceps 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>Cobra Diamond Push Ups</b> Ausgangsposition: Cobra (Unterkörper liegt auf dem Boden, Hände sind auf Brusthöhe in Diamant-Form) &gt; Oberkörper wird wie beim Push Up hoch gedrückt und wieder runter zum Boden gebracht</p>	
<p><b>High Plank In-Out</b> Ausgangsposition: Unterarmstütz &gt;rechte Hand wird weit nach außen gestellt, dann die linke, anschließend wird zuerst die rechte Hand wieder zurück gestellt, dann die linke</p>	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Squat Side Kick</b>  Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand  &gt;Ausüben einer Kniebeuge, bei der Aufwärts-Bewegung erfolgt abwechselnd ein seitlicher Kick mit einem der Beine</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>Jump In-Out</b>  &gt;Beine springen zeitgleich nach außen und anschließend wieder zusammen, Landung jeweils in der Hocke</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>Lateral Squat r/l</b>  Ausgangsposition: sehr breiter Stand, Gewichtverlagerung auf einem Bein, das andere lang gestreckt  &gt;der Körper wird durch das gebeugte Bein hoch gedrückt</p>	
<p><b>Sumo Squats</b>  &gt;ausüben breit-stehender Kniebeugen</p>	
<p><b>Fire Hydrant</b>  Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand  &gt;Bein wird angewinkelt seitlich hochgehoben und zurückgeführt</p>	
<p><b>Fire Hydrant Pulses</b>  Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand  &gt;Bein wird angewinkelt seitlich hochgehoben, dort gehalten und leicht gewippt (ca. 5x)</p>	
<p><b>Glute Leg Lift</b>  Ausgangsposition: Bauchlage, Beine angewinkelt, Hände verschränkt unter dem Kopf  &gt; Beine werden vom Boden abgehoben, kurz gehalten (Spannung im Po!) und wieder zurück geführt</p>	