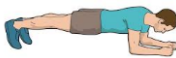
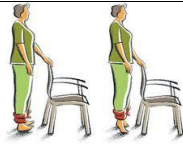
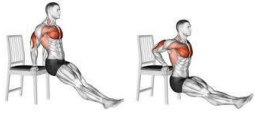
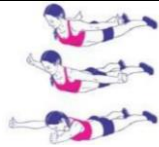


April Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
Hockstretksprünge Ausgangsposition: Tiefe Hocke >es wird in Streckposition nach oben gesprungen, Landung ist wieder in der tiefen Hocke	
Rudern sitzend Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten) >Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück	
Donkey Jump Ausgangsposition: Vierfüßler-Gang >Füße springen geschlossen hoch in die Luft und landen wieder zusammen	
Wandsitzen Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl)	
Plank/ Side Plank r/l 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	 
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	
Sit Up Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >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.)	
Superman Hold Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine sind vom Körper gestreckt >Oberkörper, Arme und Beine werden vom Boden angehoben und gehalten	

Workout B	
Übung	Ausführung
Kniehebelauf Auf der Stelle werden die Beine so schnell und so hoch wie möglich nach oben, etwas mehr als hüfthoch gehoben; der Rücken bleibt aufrecht	
Jumping Lunges Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >abwechselnd (re./li. Bein) wird in den Ausfallschritt gesprungen	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
Criss Cross Squat Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand >Ausüben einer Kniebeuge, danach wird überkreuz zusammen gesprungen und wieder in die Kniebeuge	
Push Up 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)	
Triceps 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	
YTW Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht	
Burpees Ausüben eines Liegestützes mit anschließendem Hockstretksprung	