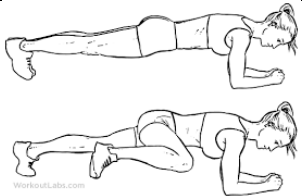
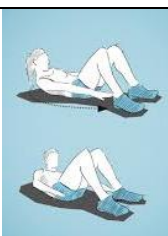
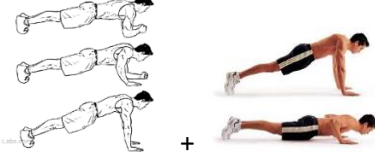
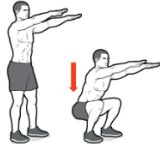


Mai Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
Spider Plank Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >abwechselnd wird ein Bein seitlich nach außen zum Ellenbogen bewegt	
Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
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)	
Scissor Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt und angehoben >Beine werden in der Luft gekreuzt (Rücken ist fest am Boden)	
Bergsteiger/Mountain Climber Ausgangsposition: Liegestütz >abwechselnd werden die Beine zu den Armen bewegt	
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	
Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)	
Plank Arm-Leg Up Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >zeitgleich wird ein Arm mit dem dazu diagonalen Bein in die Luft gestreckt und wieder abgesetzt, danach der andere Arm mit entsprechendem Bein	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
Jumping Jacks Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Bird Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme sind in der Seithalte >Arme wippen leicht auf und ab (Handfläche nach unten), vor und zurück (Handfläche nach vorne/hinten)	
Gegenarmkreisen Ein Arm geht in Richtung Kopf, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang geht, Finger sind gestreckt	
High Push Ups >Ausführung der Liegestütze auf einer erhöhten Position der Arme	
Diamond Push Up Ausgangsposition: Arme senkrecht und etwa schulterbreit am Boden aufgestellt (vereinfacht an der Wand); 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	
Rudern sitzend Mit Resistance-Band Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße >Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück Ohne 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	
Plank Up Down + Push Up >aus dem Unterarmstütz hochdrücken in die Liegestützposition, einen Liegestütz ausüben und wieder auf die Unterarme stützen	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
Hockstretksprünge Ausgangsposition: Tiefe Hocke >es wird in Streckposition nach oben gesprungen, Landung ist wieder in der tiefen Hocke	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
Step Up Ausgangsposition: Stand vor einer Erhöhung >Aufsteigen mit einem Bein auf die Erhöhung, das andere wird in der Luft mit nach oben genommen	
Squats Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade	
Wandsitzen Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl)	
Glute Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
Glute Bridge Leg Up Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten, schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, die Hüfte wird gehoben gehalten >abwechselnd wird ein Bein gestreckt und wieder aufgestellt (Die Hüfte wird nicht abesetzt!)	