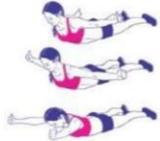


Mai Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p>Gegenarmkreisen Ein Arm geht in Richtung Kopf, während der andere zeitgleich nach unten am Körper entlang geht, Finger sind gestreckt</p>	
<p>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</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>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</p>	
<p>Käfer BL Ausgangsposition: Strecklage in Bauchlage >Arme und Beine werden angehoben und werden auf-/abbewegt</p>	
<p>Bergsteiger/Mountain Climber Ausgangsposition: Liegestütz >abwechselnd werden die Beine zu den Armen bewegt</p>	
<p>Side Plank Dips r/l Ausgangsposition: Seitstütz auf dem Unterarm >Hüfte wird auf-/ abgehoben</p>	
<p>Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)</p>	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p>Jumping Jacks Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</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>Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt</p>	
<p>Hockstrecksprünge Ausgangsposition: Tiefe Hocke >es wird in Streckposition nach oben gesprungen, Landung ist wieder in der tiefen Hocke</p>	
<p>Wandsitzen Ausgangsposition: Sitz mit dem Rücken an der Wand, die Beine im rechten Winkel (Vorstellung: Sitz auf unsichtbarem Stuhl)</p>	
<p>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)</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>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.)</p>	