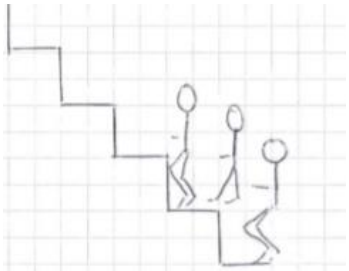
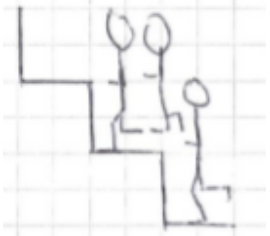
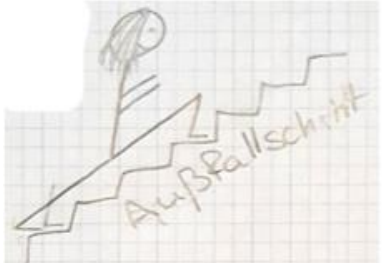


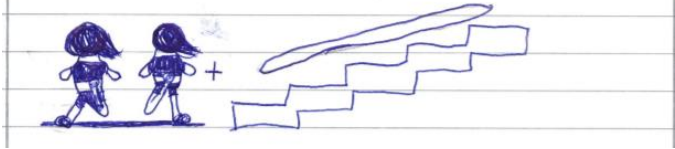


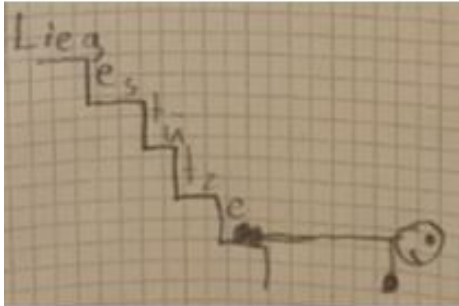
Treppenworkout für Klasse 5 – 7

nach Ideen von Schülerinnen der 6. Klassen des LGÖ, im Mai 2020

Durchführung: Suche dir eine Treppe von 8 - 10 Stufen (zu Hause oder im Freien).

- **Beginne dein Workout mit den 7 Grundübungen, wobei jede Übung 3-4 x wiederholt werden sollte. *Laufe die Treppe nach jeder Wiederholung in zügigen Trippelschritten nach unten.***
- **Nach jeder Station (1, 2, 3, ...) kannst du 20 – 30 Sekunden pausieren, nachdem du alle Stationen einmal durchgemacht hast, pausiere ca. 2 Minuten.**
- **Nun kannst du das Treppenworkout nochmals wiederholen. Du kannst die Wiederholungszahl auch von Woche zu Woche steigern. Mach aber nicht mehr als 3 Durchgänge (d.h. 3 x 7 Stationen) pro Trainingstag.**
- **Varianten 1 und 2 sind etwas schwieriger, manche auch etwas komplexer. Probiere sie erst aus, wenn du bereits Sicherheit mit den Grundübungen gewonnen hast.**

Nr.	Grundübung	Variante 1	Variante 2
1	<p>Hüpfe beidbeinig die Treppe hoch, von Stufe zu Stufe</p> 	<p>Treppen nach oben: man überspringt immer 2 Stufen Treppen nach unten: man dribbelt die Stufen runter</p>	<p>Springe mit geschlossenen Beinen auf die erste Stufe. Of Springe auf die nächste Stufe. Gehe beim Aufkommen mit geöffneten Beinen in die Knie, wie bei einer Kniebeuge. Mache dies nun immer im Wechsel. Wenn du am Ende der Treppe angekommen bist, tripple nach unten.</p>
2	<p>Hüpfe einbeinig die Treppe hoch und halte dich dabei am Geländer fest. 2 x rechts hoch u. 2 x links hoch</p> 	<p>Hüpfe einbeinig die Treppe hoch ohne dich am Geländer festzuhalten</p>	<p>Hüpfe einbeinig hoch und mit dem anderen Bein runter; dann Beinwechsel. Halte dich bei Bedarf am Geländer fest.</p>
3	<p>Nimm zwei Stufen auf einmal: Ausfallschritt.</p> 	<p>Nimm 3 Stufen auf einmal: großer Ausfallschritt.</p>	
4	<p>Gehe seitlich die Treppe hoch indem du jede zweite Stufe auslässt. Mache bei jedem neuen Schritt eine tiefe Kniebeuge (Squat). Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite. (je 2x rechts, 2x links)</p>	<p>Laufe im Kniehebelauf seitlich hoch. 2 x rechts hoch, 2 x links hoch</p> <p>Stelle dich schräg hin, sodass dein rechtes Bein eine Stufe über deinem linken steht. Stelle nun dein rechtes Bein eine Stufe höher, und zi ziehe das linke nach, sodass sie jedoch auf der selben Stufe stehen.</p>	<p>Laufe im Kniehebelauf seitlich hoch (wie bei der Grundübung), ziehe jedoch die Knie höher!</p>

Nr.	Grundübung	Variante 1	Variante 2
5	<p>Lauf die Treppe mit Anfersen hoch, zieh dabei auf jeder Stufe rechts und links die Ferse hoch.</p> <p>Die 2. Übung sind Po-kicks. Dabei springe ich von Stufe zu Stufe und berüh jeweils abwechselnd mit einem Bein den Po.</p> 	<p>Lauf die Treppe mit Anfersen hoch und wechsele von Stufe zu Stufe das Bein = Po-Kicks (s. links)</p>	
6	<p>Springe mit Hocksprüngen wie hier beschrieben nach oben:</p> <p>Bei meiner letzten Lieblingsübung lege ich die Hände auf eine Stufe und hüpfte mit den Beinen hinterher. Dieser Sprung heißt Hocksprung. Zwischen den Beinen und den Händen sollte jeweils ein Abstand von 2 Stufen sein.</p> 		
7	<p>Mache Push-ups wie beschrieben: 3 x 5-8 Wiederholungen man setzt die Knie auf der Treppe auf (erste Treppenstufe) und geht dann nach unten (wie bei der Liegestütze)</p> <p>Zeichnung:</p> 	<p>Geh in die Plank und führe Push-ups wie auf der Zeichnung durch: 3 x 5 Push-ups. Die Füße stützen dabei auf der ersten Stufe.</p> 	<p>Führe Push-ups wie in Variante 1 durch. Wandere nach je 5 Push-ups mit den Füßen einige Stufen hoch und wieder zurück.</p> 