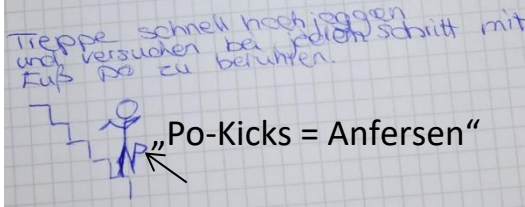
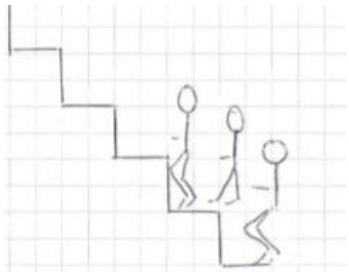
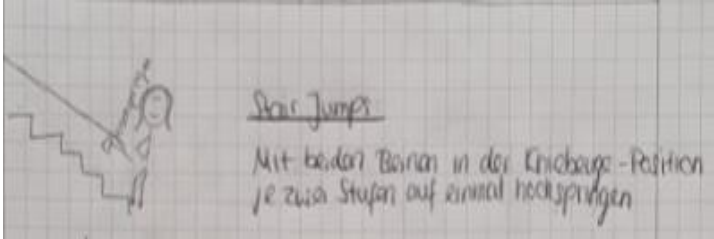
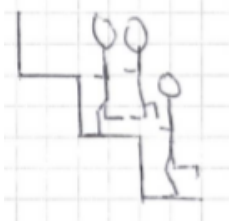
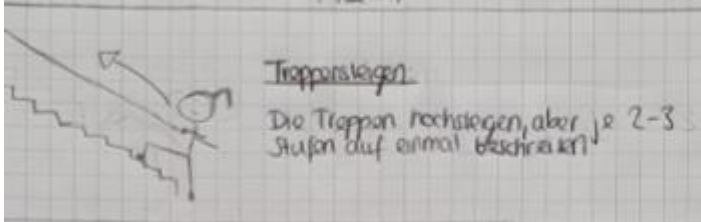



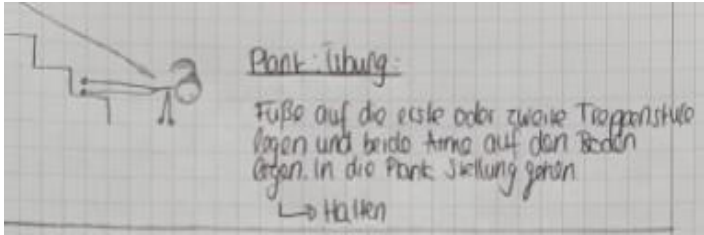
## Treppenworkout für Klasse 7 - 9

nach Ideen von Schülerinnen der 8. Klassen des LGÖ, im Mai 2020

**Durchführung: Suche dir eine Treppe von 8 - 10 Stufen (zuhause 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	Renne die Treppe schnell hoch und berühre dabei jede Stufe mit einem Fuß	Renne die Treppe hoch und berühre dabei jede zweite Treppenstufe	
2	Hüpfbeidbeinig die Treppe hoch, von Stufe zu Stufe 	Hüpfbeidbeinig hoch, nimm nun 2 Stufen auf einmal 	Wechsle nun bei jeder Landung zwischen geschlossenen und geöffneten Beinen. Springe dabei von Stufe zu Stufe.
3	Hüpfbeidbeinig die Treppe hoch und halte dich dabei am Geländer fest. 2 x rechts hoch u. 2 x links hoch 	Hüpfbeidbeinig die Treppe hoch ohne dich am Geländer festzuhalten	Hüpfbeidbeinig hoch und mit dem anderen Bein runter; dann Beinwechsel. Halte dich bei Bedarf am Geländer fest.
4	Steige im Ausfallschritt hoch: 	Nimm 3 Stufen auf einmal: großer Ausfallschritt.	

Nr.	Grundübung	Variante 1	Variante 2
5	<p>Gehe in der Hocke (Squat) seitlich hoch, Stufe für Stufe. Wiederhole das Ganze auf der anderen Seite. (je 2x rechts, 2x links)</p>	<p>Gehe seitlich die Treppe hoch indem du jede zweite Stufe auslässt. Mache bei jedem neuen Schritt eine tiefe Kniebeuge (Squat). (je 2 x rechts und 2 x links)</p>	
6	<p>Mache Hocksprünge auf der Stelle: 3 x 10 Wiederholungen <i>„Hierbei hält man sich <b>mit beiden Händen auf einer Treppenstufenkante</b> fest und stellt seine beiden Füße drei oder vier (das hängt davon ab wie groß man ist) Treppenstufen weiter unten auf eine. Nun hüpf man immer mit beiden Füßen gleichzeitig eine Treppenstufe rauf und wieder hinunter, rauf und wieder hinunter und das immer so weiter.“</i></p>	<p>Springe mit Hocksprüngen die ganze Treppe hoch. Stütze dich dabei mit den Händen immer an einer 2 – 3 Stufen höheren Treppenkante ab.</p>	
7	<p>Mache Push-ups wie beschrieben: 3 x 6-8 Wiederholungen <i>„Die erste Übung die ich sehr mochte, war in dem ersten Video vorhanden. Es handelt sich hierbei um die `Treppen-Liegestütze`, man steht ... <b>mit beiden Knien</b>, auf der untersten Treppenstufe und fängt so an Liegestützen zu machen.“</i></p>  <p>Quelle : <a href="https://www.sofimo.de/frauenliegestuetze/">https://www.sofimo.de/frauenliegestuetze/</a> (18.05.2020)</p>	<p><u>Statische Übung:</u></p>  <p>3 x 10 sec. halten oder besser noch 30 sec. am Stück halten</p>	<p><u>Dynamische Variante:</u> Gehe in die Plank wie in Variante 1 gezeichnet. Führe nun Push-ups durch, 3 x 6-8 Wiederholungen. <i>„Die(Übung) mit den Füßen auf der ersten Treppenstufe (hat)zwar noch nicht ganz so gut (geklappt), da habe ich nur fünf geschafft und diese auch nicht weit runter, aber dennoch hat es Spaß gemacht.“</i></p>