

## Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

**Programm (Zeit stoppen):**

**3 Runden (A-E, A-E, A-E)**

- A)** 20 x Kniebeuge mit Sprung ([Video](#))
- B)** 20 x Liegestütz
- C)** 20 x Ausfallschritt an der Stelle (pro Bein 10x) ([Video](#))
- D)** 20 x Rumpfbeugen
- E)** 40 x joggen an der Stelle mit Knie hoch (pro Bein 20x)

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Aufgabe 2

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

**Programm (saubere Ausführung):**

- A)** 3 min Wurfeingang Eindrehtechnik (z.B. Seoi Nage, O goshi)
- B)** 100 x Gurtknopf mit Fuss (De Ashi Barai) wegfegen (50 x pro Bein) →
- C)** 2 min Standwaage (nach 30 sec Bein wechseln)
- D)** 60 x Bergsteiger kurz (30 x pro Seite) ([Video](#))
- E)** 60 x in die Brücke hochdrücken, 30 x über rechte, 30 x über linke Schulter ([Video](#))



→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Aufgabe 3

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

**Aufgabe 1 wiederholen mit Zeit stoppen.**

Ziel: verbessere deine Zeit vom letzten Mal

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Wochenchallenge: Kopfstand (ohne abstützen an Wand)

1-3 Punkt

30 sec = 1 Punkt

60 sec = 2 Punkte

90 sec = 3 Punkte