

Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (Zeit stoppen):

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

- A)** 40 x Hampelmann
- B)** 40 x Russiantwist ([Video](#) – mit oder ohne Gewicht)
- C)** 80 x Po-Kicks, 40 pro Bein ([Video](#) – an der Stelle)
- D)** 30 x Eingang Hüftwurf
- E)** 40 x Hockstretksprung ([Video](#))

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung):

- A)** 40 x Rumpfbeugen
- B)** 15 x Beinheber ([Video](#))
- C)** 1 min Unterarmstütz, 1 min Seitstütz rechts / links
- D)** 4 min O-Uchi-Gari um Hindernis, immer nach 1 min Beinwechsel ([Video](#))
- E)** 40 x Rückendreher mit Gurt, 20 x pro Seite ([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: Unterarmstütz

1-3 Punkt

- 1 min = 1 Punkt
- 2 min = 2 Punkte
- 4 min = 3 Punkte