

Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (Zeit stoppen):

6 Runden	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Runde 4	Runde 5	Runde 6
A) Burpees	30	25	20	15	10	5
B) Kniebeuge	30	25	20	15	10	5
C) Rumpfbeugen	30	25	20	15	10	5

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

Programm (saubere Ausführung): Griffkraft

Video Griffkraft mit Gi-Oberteil: 10 Aufgaben, je eine Minute

Dazu brauchst du dein Gi-Oberteil

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: DIN A4 Blatt

1-3 Punkt

Video (Beispiel für 3 Punkte)

Regeln:

- Ausser Füsse oder Fuss (je nach Ausführung) darf nichts den Boden berühren
- Nicht festhalten
- Nicht abstützen

A4 Blatt stehend auf kurzer Kante, zweibeinig = 1 Punkt

A4 Blatt stehend auf kurzer Kante, einbeinig = 2 Punkte

A4 Blatt stehend auf langer Kante, einbeinig = 3 Punkte



stehend auf kurzer Kante

stehend auf langer Kante