

Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (Zeit stoppen):

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

- A) 75x Hampelmann
- B) 25x Ausfallschritt (pro Seite)
- C) 50x Seilspringen (Seil oder Gurt)
- D) 30x Kniebeuge
- E) 40x gerader Fusstritt (20 pro Seite) ([Video](#))

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

Programm (saubere Ausführung): Gleichgewicht / Wurfeingänge [Video](#)

- A) 8x Gleichgewicht (4 pro Seite)
- B) 40x O soto gari (20 pro Seite)
- C) 40x Eindrehtechnik im Wechsel
- D) 40x O uchi gari (20 pro Seite)
- E) 60x Okuri ashi barai im Wechsel
- F) 40x Uchi mata Sprung (20 pro Seite)

→ 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: Gi anziehen/ausziehen

1-3 Punkt

[Video](#)

1 Punkt = Gi Oberteil & Gurt anziehen mit Füßen auf Stuhl

2 Punkt = Gi Oberteil & Gurt ausziehen, an der Wand

3 Punkt = Gi Oberteil & Gurt anziehen, an der Wand