

## Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (zähle die Wiederholungen):

- A) 3 min Kniebeugen
- B) 2 min Paus
- C) 5 min Rumpfbeugen

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Aufgabe 2

1 Punkt

Programm (saubere Ausführung): Boden, jede Aufgabe 1 min (Video)

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| A) Velofahren vorwärts  | F) Rotation sitzend  |
| B) Velofahren rückwärts | G) Dreieck Kniestand |
| C) Rotation nach aussen | H) Ebi hoch          |
| D) Rotation nach innen  | I) Brücke            |
| E) Sankaku              | J) Hüftwechsel       |

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Aufgabe 3

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

**Aufgabe 1 wiederholen.**

Ziel: verbessere deine Anzahl Wiederholungen vom letzten Mal

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Wochenchallenge: Denksport

1-3 Punkt

1 Punkt = eine Rätsel gelöst

2 Punkt = zwei Rätsel gelöst

3 Punkt = alle drei Rätsel gelöst

### Rätsel 1:

Maria's Mama hat 4 Kinder:  
Sie heissen: Frühling, Sommer,  
Herbst und ...

Wie heisst das 4. Kind?

### Rätsel 2:

Du hast zwei Eimer: einer fasst 5L  
und einer 3L. Miss **exakt** 4L ab.

Hinweis: Du kannst unbegrenzt  
Wasser auffüllen. Schätzen ist nicht  
erlaubt (z.b. halbgefüllter Eimer sind  
2,5 Liter)

### Rätsel 3:

Der Arme hat es.  
Der Reiche will es.  
Es ist mächtiger als Gott.  
Es ist teuflischer als der Teufel.  
Wenn du es isst, dann stirbst du.  
Was ist das?