

## Aufgabe 1

1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

**Programm (Zeit stoppen):**

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



- A) 10x Burpees mit Wurfeingang ([Video](#))
- B) 10x Liegestütz weit ([Video](#) alle Formen)\*
- C) 10x Liegestütz normal \*
- D) 10x Liegestütz eng \*
- E) 5x Liegestütz Hände zusammen \*
- F) 20x Dips ([Video](#))

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

## Aufgabe 2

1 Punkt

**Programm (saubere Ausführung): Fokus Rumpfstabi, je 1 Minute**

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| A) Unterarmstütz             | F) Uchi-mata im Kreis rechtes Bein ( <a href="#">Video</a> *)   |
| B) Seitstütz rechts          | G) Uchi-mata im Kreis linkes Bein*  |
| C) Seitstütz links           | H) Beinschwung rechts →  |
| D) Unterarmstütz             | I) Beinschwung links →   |
| E) Liegestützposition halten | J) Hüftwechsel ( <a href="#">Video</a> )  |

→ 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: Gleichgewicht

1-3 Punkt

**Handtuch, Yogamatte, ... zusammenrollen und Einbeinstand halten, Bein nicht abspreizen:**

1 Punkt = 1 min halten

2 Punkt = 1 min halten, Hände müssen an der Hüfte bleiben

3 Punkt = 1 min halten, Hände an der Hüfte, Augen geschlossen

