

Aufgabe 1

1 Punkt

Programm (saubere Ausführung): Griffkraft

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

Dazu brauchst du dein Gi-Oberteil

Aufgabe 2

1 Punkt

Programm (Kondition/Kraftausdauer):

- A)** 5 min Burpees (Anzahl der Wiederholungen beim ersten Durchgang zählen)
- B)** 5 min Pause
- C)** 5 min Burpees
- D)** 5 min Pause
- E)** 5 min Burpees

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 3

1 Punkt

Programm (saubere Ausführung): Griffkraft

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

Dazu brauchst du dein Gi-Oberteil

Wochenchallenge: Stock balancieren

1-3 Punkt

Du brauchst eine Rolle, Besenstil, Stock oder ähnliches.

So gehts:

Den Stock auf den Füßen platzieren, nicht festhalten oder fixieren, rollen ohne dass der Stock herunterfällt. **Video**

1 Punkt = Rückwärtsrolle

2 Punkt = Vorwärtsrolle

3 Punkt = Rückwärts & Vorwärtsrolle ohne absetzen des Stockes