

Aufgabe 1

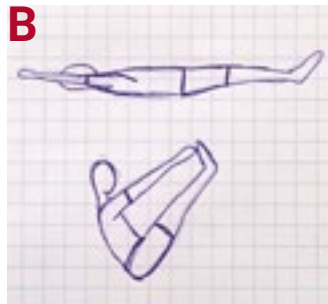
1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (Zeit stoppen):

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

- A) 30 x Kniebeuge
- B) 20 x Klappmesser →
- C) 20 x Ausfallschritt
- D) 20 x Rumpfbeugen
- E) 60 x Hampelmann



→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung):

- A) 3 min Wurfeingang Eindrehtechnik (z.B. Seoi Nage, O goshi)
- B) 100 x O uchi gari um Hindernis (50 x pro Bein) ([Video](#))
- C) 2 min Standwaage mit hüpfen (nach 30 sec Bein wechseln)
- D) 60 x Bergsteiger kurz (30 x pro Seite) ([Video](#))
- E) 60 x in die Brücke hochdrücken, 30 x über rechte, 30 x über linke Schulter ([Video](#))

→ 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: Mäusefänger (mit Wäscheklammern)

1-3 Punkt

- 1 Wäscheklammer = 1 Punkt
- 2 Wäscheklammern = 2 Punkte
- 3 Wäscheklammern = 3 Punkte

So gehts: [Video](#)