

Aufgabe 1

1 Punkt

- A) 15 min joggen
- B) 40 x Kniebeugen
- C) 99 x Hampelmann
- D) 20 x Uchi mata Sprung (pro Bein)
- E) 15 min joggen

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm Circuit (saubere Ausführung):

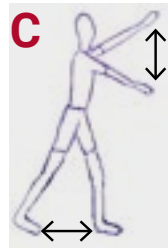
1 min pro Übung (Video → Judo Circuit zum Download auf unserer Webseite)

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 3

1 Punkt

- A) 15 min joggen
- B) 20 x Ausfallschritt (pro Bein)
- C) 99 x Vorwärtshampelmann
- D) 20 x Schlusssprung
- E) 15 min joggen



→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Wochenchallenge: Stock balancieren

1-3 Punkt

- 1) 30 sec. auf Handfläche balancieren = 1 Punkt
- 2) 20 sec. auf Fingerspitze balancieren = 2 Punkte
- 3) 10 sec. auf grosser Zehe balancieren = 3 Punkte

