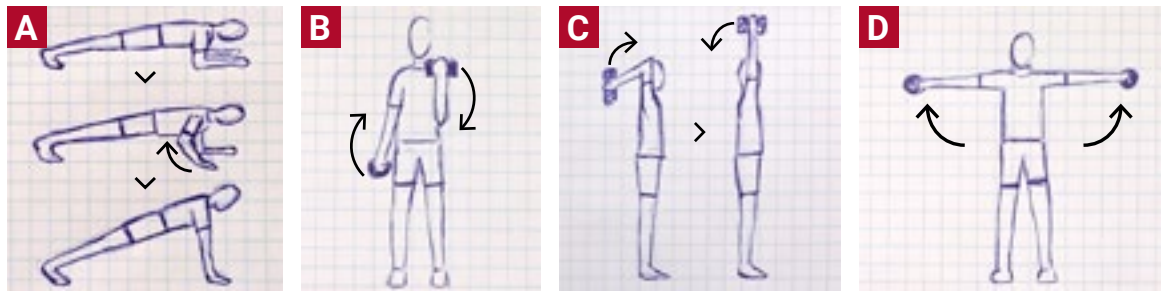


Aufgabe 1: zwei gefüllte Wasserflaschen bereitstellen 1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

2 Runden (A-D, A-D, A-D)

- A) 20x von Unterarm in Liegestütz (10x pro Arm)
- B) 60 x Bizeps Curls (30 pro Arm)
- C) 30 x Trizeps beugen (beide Arme gleichzeitig)
- D) 10 x seitlich bis auf 90° (gestreckte Arme)



→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2 1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung): Gleichgewicht / Wurfeingänge [Video](#)

- | | |
|-----------------------------------|--|
| A) 8x Gleichgewicht (4 pro Seite) | D) 40x O uchi gari (20 pro Seite) |
| B) 40x O soto gari (20 pro Seite) | E) 60x Okuri ashi barai im Wechsel |
| C) 40x Eindrehtechnik im Wechsel | F) 40x Uchi mata Sprung (20 pro Seite) |

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 3 1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

Aufgabe 1 wiederholen 3 Runden.

→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Wochenchallenge: Stehauf 1-3 Punkt

So gehts: [Video](#)

- 1) Von Kniestand auf Füße springen, beidbeinig = 1 Punkt
- 2) Von Kniestand auf Fuss springen, einbeinig eine Seite = 2 Punkte
- 3) Von Kniestand auf Fuss springen, einbeinig beide Seiten = 3 Punkte