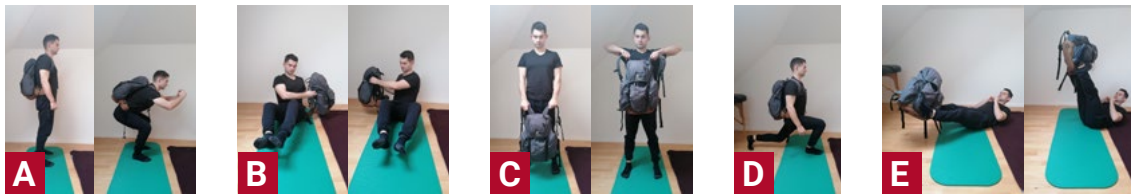


Aufgabe 1: Rucksack gefüllt (Bücher, Wasserflaschen,...) 1 Punkt

5 min selbständiges Aufwärmen

3 Runden (A-D, A-D, A-D)

- A) 20 x Kniebeuge mit Rucksack auf dem Rücken
- B) 20 x Russian Twist mit Rucksack in den Händen
- C) 15 x Herkules, Rucksack hochziehen
- D) 30 x Ausfallschritt mit Rucksack auf dem Rücken (15 pro Bein)
- E) 10 x Beinheber mit Rucksack zwischen den Füßen



→ Selbständiges Ausdehnen nach dem Programm

Aufgabe 2

1 Punkt

10 min selbständiges Aufwärmen (Siehe PDF Beispielübungen)

Programm (saubere Ausführung): Jede Übung 60 sec., Pausen 30 sec. (Video)

- A) Beinschere gross
- B) Beinschere klein
- C) Velofahren sitzend vorwärts
- D) Velofahren sitzend rückwärts
- E) Beinrotation sitzend
- F) Scherenrotation
- G) Dreieck Kniestand
- H) Ebi hoch

→ 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

- 1) Krähe, 5 sec. = 1 Punkt
- 2) Seitliche Krähe, 5 sec. = 2 Punkte
- 3) Brett (auf Ellenbogen balancieren), 5 sec. = 3 Punkte

