

Kategorie	Einheit	Übung
Aufwärmen	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Aus der Hocke mit den Füßen gegen die Wand springen 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause je Bein	Kniebeugen gegen die Wand, ein Fuß stützt sich an der Wand ab, das andere Bein macht die Kniebeuge 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Sitzposition gegen die Wand, im Wechsel ein Bein strecken 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
	4 x 30 sec., jew. 10 sec. Pause	Liegestütze gegen die Wand 30 sec. Pause bis zur nächsten Übung
Akrobatik	10 Stück	Kampfrolle rückwärts
	3 x 10 Stück	Schmetterlingssitz im Kreis drehen
	10 Stück	Rad auf einer Hand, vordere und hintere Hand abwechselnd, wer sich das zutraut, ansonsten Rad mit beiden Händen
Technik	je Standbein 3 Mal	Kreuzform - Sajo Chirugi Grundstellung, Standbein links, rechtes Bein zurück in Vorwärtsstellung + Block untere Stufe, im nach vorne gehen Vorwärtsstellung + Fauststoß, 3 Mal wiederholen, dann Standbeinwechsel, Standbein ist dann rechts