

**BESTIMMT EINEN TEAM CAPTAIN!
DIESER GIBT DAS KOMMANDO!**

Ziffernübersicht Jiu-Jitsu

Ziffer 1: 2 x Punch (li. & re.) + 2 x Kick (re./ li.)

Ziffer 2: 1 x Low Kick auf Schlagpolster (jeder)

Ziffer 3: 10 x Fußstoß – Block

Ziffer 4: 10 x Hampelmann

Ziffer 5: 1 x Auspendeln (li./re.) beim Team Captain

(Auspendeln = Abtauchen/Ausweichen gegen Schwinger)

Ziffer 6: 10 x Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

**JEDER IM TEAM MUSS ALLE ÜBUNGEN MIT ALLEN
WIEDERHOLUNGEN MACHEN!!!**

**BESTIMMT EINEN TEAM CAPTAIN!
DIESER GIBT DAS KOMMANDO!**

Ziffernübersicht Jiu-Jitsu

Ziffer 1: 2 x Punch (li. & re.) + 2 x Kick (re./ li.)

Ziffer 2: 1 x Low Kick auf Schlagpolster (jeder)

Ziffer 3: 10 x Fußstoß – Block

Ziffer 4: 10 x Hampelmann

Ziffer 5: 1 x Auspendeln (li./re.) beim Team Captain

(Auspendeln = Abtauchen/Ausweichen gegen Schwinger)

Ziffer 6: 10 x Joker

(10 x frei wählbare Übung 1 - 5 verwenden)

**JEDER IM TEAM MUSS ALLE ÜBUNGEN MIT ALLEN
WIEDERHOLUNGEN MACHEN!!!**