

# BINGO CHALLENGE

4 Wochen – 1 Aufgabe pro Tag  
 Mache alle – erhalte einen Preis  
 Jugend Edition



Name: \_\_\_\_\_

100 Liegestütz	Wiederhole alle Fußtechniken, überlege wie diese heißen	100 Ap Olligi rechts, 100 Ap Olligi links	Sag jemanden etwas nettes
Wiederhole alle Handtechniken, überlege wie diese heißen	Wiederhole mindestens 5 Han-bon Kyorugi Techniken	200 Hampelmänner	Organisiere ein Brett und kick es durch, mach ein Video dabei wenn du willst
3km Lauf	100 Klappmesser	100 Sit Ups	Übe den Spagat
Mach beim Online Training mit	Mache ein Foto wo du kickst, stell es auf Instagram, verlinke den Verein	7km Lauf	10 Minuten Plank
Übe Kopf-/Handstand, Rolle vorwärts/rückwärts, Judo Rolle und das Rad	Sieh einen Olympia Kampf an und überlege warum der Sieger gewonnen hat	Wiederhole die Poomsae deiner letzten Gürtelprüfung	100 Pandal Chagi rechts, 100 Pandal Chagi links
Übe drei Selbstverteidigungstechnik, wenn möglich mit Partner	100 Kniebeugen	Mach beim Online Training mit	5km Lauf
3km Lauf	Wiederhole die Wettkampfgeln	Helfe jemanden, z.B. Geschirrspüler ein-/ausräumen, Staubsaugen, etc.	100 Burpees