

1. JIU-JITSU



BUSHIDO  
Schönebeck e.V.

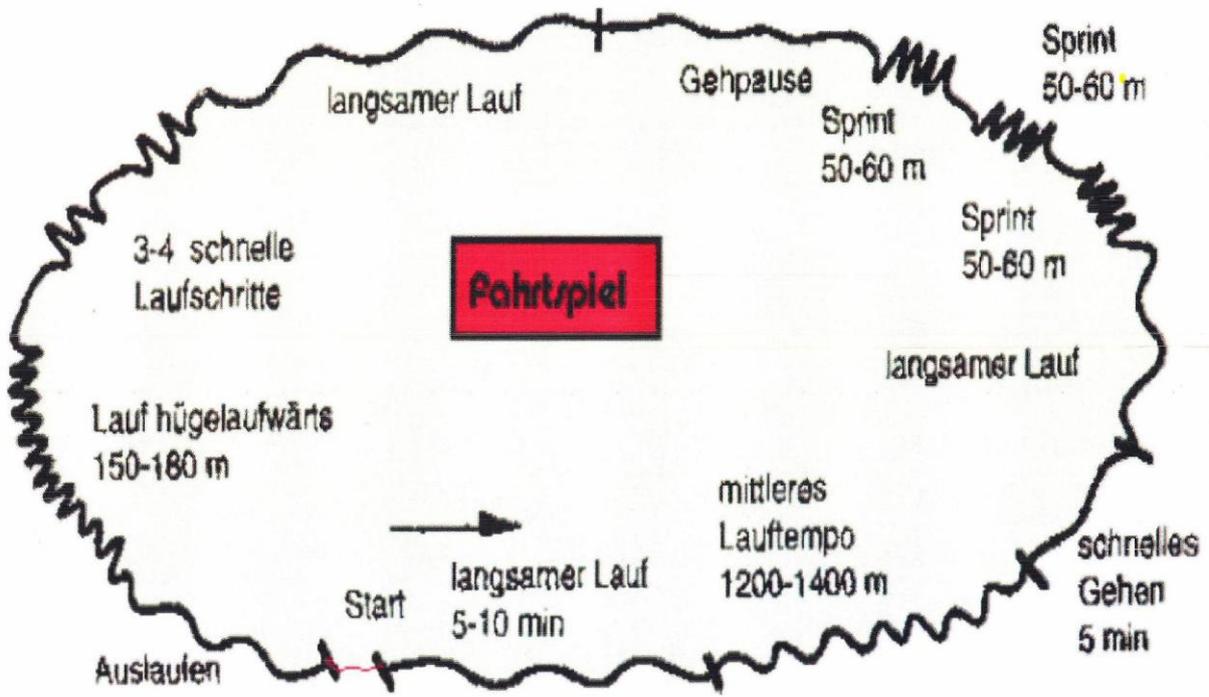
Moderne Selbstverteidigung, Sport, Wettkampf, Fitness

IM BUSHIDO SCHÖNEBECK

..kommen, schauen, Probetraining und sich überzeugen..



## Kurzintervall Training für zu Hause



**Jede Übung 5x 20 Sek. Pause 15 Sek. Pro Woche 4 mal**

### 1. Übung

Dyn. Kniebeuge mit Froschsprünge

### 2. Übung

Liegestütz mit versetzten Händen

### 3. Übung

Variante Klappmesser

### 4. Übung

Beckenstrecken auf Stuhl

### 5. Übung

Seitlich anheben Körper und Beine