**Aufgaben für Schiffchen versenken**

A1: 50 Easy Jumps

A2: 30 Double Unders

A3: 50 Knee Ups

A4: 20 Push-ups mit dem Seil

A5: 50 Easy Jumps rückwärts

A6: Joker

A7: 2 Hallenlängen rennen

B1: 20 Liegestützen

B2: 30 Sit-ups

B3: Joker

B4: 20x Rückenübungen

B5: 20x Squads

B6: Plank 40x Beine heben

B7: 4x8 einstudieren und synchron springen

C1: 50 Criss Crosses

C2: 40 Criss Crosses rw

C3. 50x Side Tips

C4. Joker

C5: 60 x-it

C6: 1min speed

C7: 1min speed rw

D1: Joker

D2: 50 Cross Double Unders

D3: 30 EB- Double Unders

D4: Joker

D5: 30s Double Unders

D6: 40 Crosses rw

D7: 40 Toads

E1: 30 Crugars

E2: 3 Hallenlängen joggen

E3: 150 Speedsteps ohne Seil auf das rechte Bein

E4: 15 Liegestützen

E5: 15 Frogs

E6. 50x Side straddle

E7: 30 Twister

Tabelle Schiffchen versenken für Gruppen

Anzahl Schiffchenreihen:

1x 2 Schiffe

1x 3 Schiffe

1x 4 Schiffe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |

Tabelle für Trainer

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |

Tabelle Schiffchen versenken für Gruppen

Anzahl Schiffchenreihen:

1x 2 Schiffe

1x 3 Schiffe

1x 4 Schiffe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |

Tabelle Schiffchen versenken für Gruppen

Anzahl Schiffchenreihen:

1x 2 Schiffe

1x 3 Schiffe

1x 4 Schiffe

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |