Hometraining

Woche vom_____ bis_____

Liegestütze	10									
Unterarmstütz (in Minuten)	1									
Kniebeuge	10									
Kniebeuge mit Kick Links/rechts im Wechsel	10									
Situps	10									
seitliche Situps	10									
Frontkick/Mae-Geri hinteres Bein über einen Stuhl	10									
Frontkick/Mae-Geri vorderes Bein über einen Stuhl	10									

5 minütiges Schattenboxen/Gymnastik zur Erwärmung wird empfohlen

Mindestanforderung	
Zusätzlich	

1 Kästchen entspricht jeweils 10 Wiederholungen

Ein Zettel gilt jeweils für eine Woche. Kopieren Sie sich einige Blankos!
Bitte quittieren Sie, daß Ihr Kind die Übungen auch wirklich durchgeführt
Wer möchte darf sein Wochenblatt gerne in unseren Briefkasten stecken
und sich auf ein Antwortbriefchen freuen.

Datum Unterschrift