

20 Mae Geri im Liegen (re/li) Rücken, Hüfte, langes Bein - flach am Boden	Unterschrift Eltern

50 Zukis (gerade Fauststöße)	Unterschrift Eltern

1 Minute Unterarmstütz (Plank)	Unterschrift Eltern

5 Minuten Dehnung (Querspatz)	Unterschrift Eltern

5 Minuten Dehnung (Grätschsitz)	Unterschrift Eltern

15 Liegestütze	Unterschrift Eltern

Dies ist dein Fitness-Pass. Absolviere alle Übungen! Ob du dafür 3 Tage oder 3 Wochen benötigst, ist dir überlassen. Wichtig ist, dass du regelmäßig etwas für deine Fitness tust. Trage in die Tabelle ein, an welchem Datum du die Übung ausgeführt hast und lass es dir von deinen Eltern abzeichnen.

Du hast alles geschafft? Dann sende den ausgefüllten Pass als Kopie oder Foto (max. 1 MB) an sonja@shotokai-leipzig.de!

Dich erwartet eine Überraschung.



SHOTOKAI LEIPZIG FITNESS- PASS

VON

