|  |
| --- |
| **KONDITION** |
| *Datum* | *Hampelmänner* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal: | 3x so lang, wie beim 1. Mal |  | mindestens 100 Stück |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *Seilspringen* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | 5x so lang, wie beim 1. Mal |  | mindestens 50 x |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **BALANCE UND KOORDINATION** |
| *Datum* | *Kniebeugen 1 Bein* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | Was willst du schaffen? |  | 10 pro Bein - oder mehr ☺ |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *Zick-zack Hüpfen* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  |  | Zeit ist egal - so lang du brauchst! | am Stück durchs Wohnzimmer |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *1-Bein-Hüpfen* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  |  | Zeit ist egal - so lang du brauchst | je Bein: 5x rauf und runter |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **BEINE** |
| *Datum* | *Kniebeugen* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal: | Zeit ist egal |  | mindestens 50 Stück |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *Kniebeuge+Sprung* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | 10x ohne Unterbrechung |  | 20 x (auch mit Unterbrechung) |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **BAUCH UND RÜCKEN** |
| *Datum* | *Sit-ups* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | 30x ohne Unterbrechung |  | mindestens 30 Stück |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *Rücken* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | 30x ohne Unterbrechung |  | mindestens 30 Stück |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *Bauch links-rechts* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | 2x25 in 20 Sekunden |  | mindestens 2x25 Stück |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **LIEGESTÜTZE** |
| *Datum* | *Hohe Liegestütze* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal: | 10 ohne Unterbrechung |  | mind. 30 Stück, egal wie lange |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| *Datum* | *breite, niedrige* | *Zeit Ziel* | *geschafft:* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  | 1. Mal | 80 am Stück |  | 150 Stück, egal wie lange |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **FREIE WAHL: SANZHAN - ANDERE KATA? - BOXEN - LAUFEN - TRITTE** |
| *Datum* | *Was hast du dir ausgesucht? Du kannst auch immer wieder was anderes nehme!* | *Menge Ziel* | *geschafft* |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |