

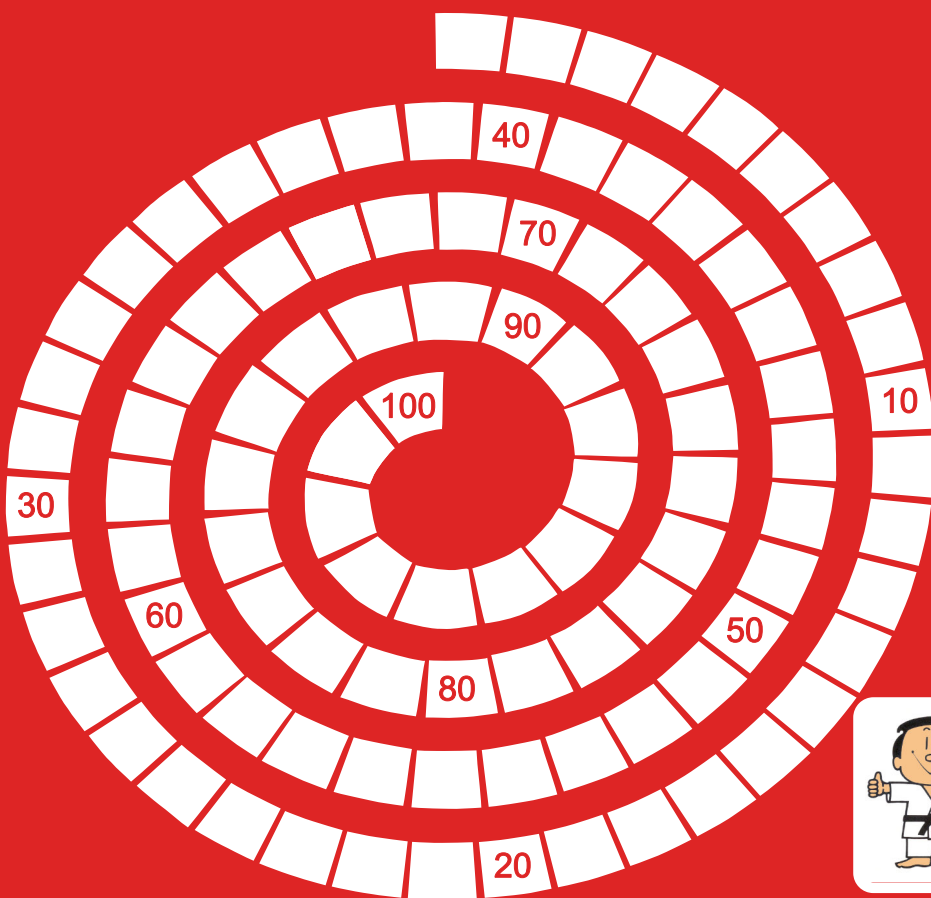
SPORTIVO

Kinder Karate

ab 8 Jahre



NAME



Ein Feld der Trimmspirale entspricht

5 Minuten

- F** Fauststöße
- KS** Karate-Stände
- B** Bauchaufzüge/
Liegestütze

10 Minuten

- S** Seilspringen
- T** Treppenlaufen
- J** Joggen

30 Minuten

- P** Prüfungsprogramm
- Ka** Kata
- Ku** Kumite
- Ki** Kihon/Karate Techniken
stellt Euch den Partner vor

60 Minuten

- L** Lesen
- TG** Tanzen, Gymnastik
- R** Radfahren
- M** Musizieren
- O** Outdoor: Inlinern, Wandern,
Gartenarbeit



Datum, Unterschrift