

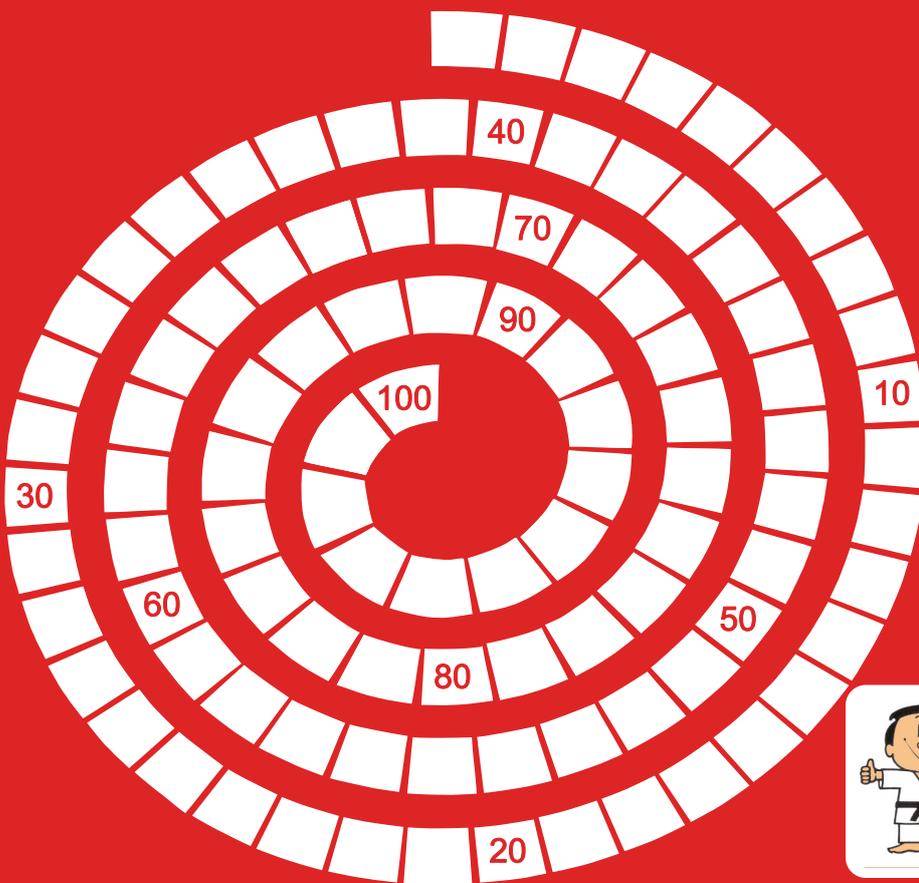
Sportivo

Kinder Karate

4-8 Jahre



NAME



Ein Feld der Trimmspirale entspricht

5 Minuten

- F Fauststoß
- S Karate-Stand

5 Minuten

- A Age-Uke
- S Soto-Uke (Abwehr zur Seite)
- G Gedan-Barai (Zauber-Rutsche)
- M Mae-Geri (Fußtritt nach vorne)

10 Minuten

- MH Mama helfen
- PH Papa helfen
- A Aufräumen

20 Minuten

- L Lesen
- T Tanzen
- S Singen
- Sp Spielen
- G Spazieren gehen
- M Malen



Datum, Unterschrift