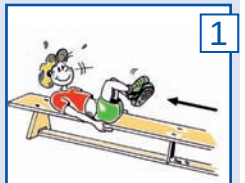
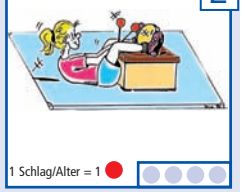
Bitte immer in den einzelnen Übungskästen so viele Punkte ankreuzen, wie erreicht wurden. Zum Beispiel: XX
Die Gesamtpunktzahl aus allen Spalten bitte auf der Rückseite eintragen.

Dann zum Schluss zusammenzählen und unten in die jeweiligen Spalten eintragen.

Bauchmuskeln

1

1 Banklänge = 1

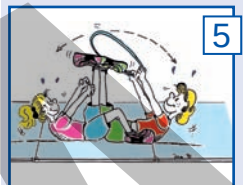
2

1 Schlag/Alter = 1

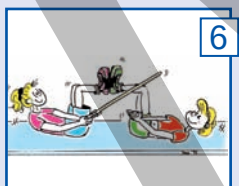
3

1 Umdrehung = 1

4

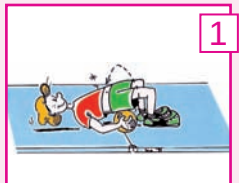
4 mal vor und zurück = 1

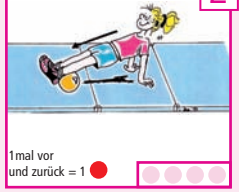
5

4mal vor und zurück = 1

6

1 Durchgang = 1

Gesamtpunkte Bauchmuskeln

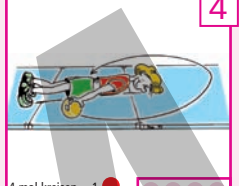
Rückenmuskeln

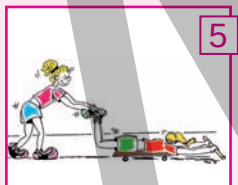
1

1 Kreis/Alter = 1

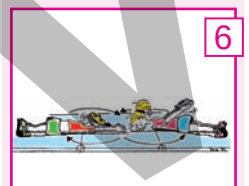
2

1mal vor und zurück = 1

3

1 Acht = 1

4

4 mal kreisen = 1

5

2 Runden = 1

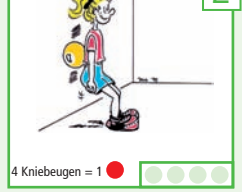
6

4 Achten = 1

Gesamtpunkte Rückenmuskeln

Beinmuskeln

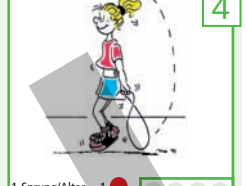
1

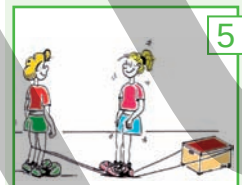
1 Ballon aufgeblasen = 1
1 geplatzt = 1

2

4 Kniebeugen = 1

3

1 sec./Alter = 1

4

1 Sprung/Alter = 1

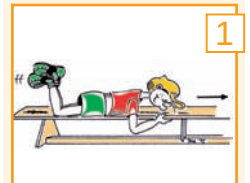
5

1 Sprung/Alter = 1

6

4 Kniebeugen = 1

Gesamtpunkte Beinmuskeln

Armmuskeln

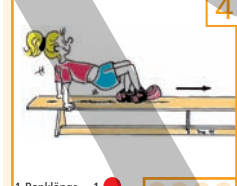
1

2 Banklängen = 1

2

2 Klimmzüge = 1

3

1 Strecke = 1

4

1 Banklänge = 1

5

1 Strecke = 1

6

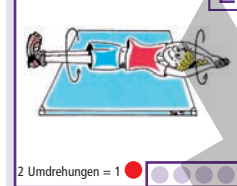
4 Treffer = 1

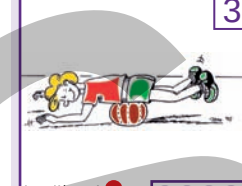
Gesamtpunkte Armmuskeln

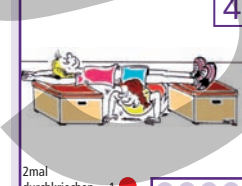
Körperspannung

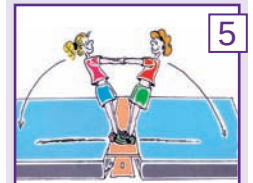
1

2 Propeller = 1

2

2 Umdrehungen = 1

3

1 sec./Alter = 1

4

2mal durchkriechen = 1

5

2mal gestrecktes Fallen = 1

6

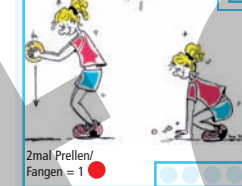
2 Umdrehungen = 1

Gesamtpunkte Körperspannung

Schnelligkeit

1

1 gefangener Ball = 1

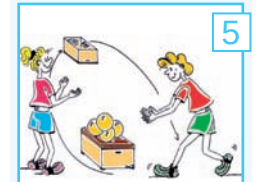
2

2mal Prellen/ Fangen = 1

3

1 Hallenlänge = 1

4

2 gefangene Stäbe = 1

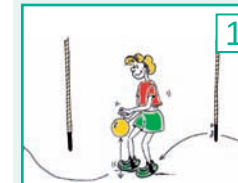
5

4 Gegenstände = 1

6

mehr als 4 Bälle = 1

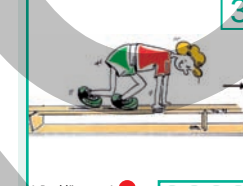
Gesamtpunkte Schnelligkeit

Geschicklichkeit

1

1 Strecke = 1

2

1 Strecke = 1

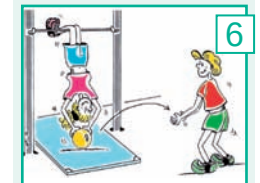
3

1 Banklänge = 1

4

1 Strecke = 1

5

mehr als 4 gefangene Bälle = 1

6

mehr als 4 gefangene Bälle = 1

Gesamtpunkte Geschicklichkeit

Ausdauer

1

Nach jeder Minute 1 Pappdeckel abgeben

2

Schätze unter den Hütchen suchen

3

Troika tanzen

4

Schwungvoller Tanz

5

6

Bereich Ausdauer ohne Bewertung!

Muster