

FITNESS-DIPLOM SFK

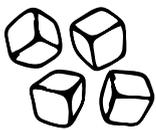
HSV-Leichtathletik | 2020



NAME _____

JAHRGANG _____

											10
											20
											30
											40
											50
											60
											70
											80
											90
											100



WÜRFELN

Alle vier Würfel werfen und die gewürfelten Übungen auf **Seite 5** anschauen.



TRAINIEREN

Mache alle vier Übungen. Wenn deine Eltern dir eine Übung nicht erlauben (für deine Sicherheit oder Rücksicht auf Nachbarn), darfst du nochmal würfeln.



RAUTE BLAU AUSMALEN

Für die vier abgeschlossenen Übungen darfst du eine Raute ausmalen.

STERN GELB AUSMALEN

In größer werdenden Abständen malst du anstatt einer Raute einen Stern aus. Versuche je Woche mind. einen Stern zu erreichen.



URKUNDE

Versuche so viele Rauten und Sterne wie möglich zu sammeln. Für deine gesammelten Rauten und Sterne bekommst du eine Urkunde, wenn das Training wieder los geht.

MAX.

3 RAUTEN AM TAG

Damit du die Aufgaben gut auf die Zeit verteilen kannst bitten wir dich so zu trainieren, dass du maximal drei Rauten am Tag ausmalen darfst.

ZUSATZAUFGABEN

Zusätzlich kannst du je Tag eine Zusatzaufgabe machen und dafür eine Raute ausmalen. Alle Zusatzaufgaben findest du auf **Seite 6**.