

## Laufzettel Kinder 7-11 Jahre Fortgeschrittene

### Woche 3

Trainiere nach den Videos, mache Deine Aufgaben und hake Dir alles ab :-)

Für das Unterrichtsprogramm reicht es aus, **alles 1x zu machen!**

Aber da wir alle wohl viel Zeit zu Hause haben werden, darfst Du gerne alle Felder „volltrainieren“!

#### Tag 1

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Seitlicher Fußstoß - Vorübung			
Seitlicher Fußstoß – Technik			
Seitlicher Fußstoß aus der Bewegung			

#### Tag 2

Video	1x	2x	3x
Wie binde ich meinen Gürtel?			
Gürtel binden geübt:			
Seitlicher Fußstoß – Technik			
Seitlicher Fußstoß – Übung 1			

#### Tag 3

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Heian Shodan langsam			
Heian Shodan schnell			
Erklärung Sektion 3			
Übung Sektion 3			
Seitlicher Fußstoß - Übung 2			

### Tag 4

Video	1x	2x	3x
Gürtelführerschein			
Seitlicher Fußstoß über ein Hindernis			
Erklärung Sektion 3			
Übung Sektion 3			
Erklärung Sektion 4			
Übung Sektion 4			

### Tag 5

Video	1x	2x	3x
Fitness			
Seitlicher Fußstoß aus der Bewegung			
Seitlicher Fußstoß über ein Hindernis			
Heian Shodan langsam			
Heian Shodan schnell			
Erklärung Sektion 3			
Übung Sektion 3			
Erklärung Sektion 4			
Übung Sektion 4			
Seitlicher Fußstoß – Übung 3			