

Rollen und Fallen	Tag 1 10x Fallen vorwärts 10x Fallen rückwärts mit Abstützen 10x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 2 12x Fallen vorwärts 12x Fallen rückwärts mit Abstützen 12x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 3 15x Fallen vorwärts 15x Fallen rückwärts mit Abstützen 15x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 4 Rechts + links üben: 5x Rollen vorwärts 5x Rollen rückwärts	Tag 5 Rechts + links üben: 7x Rollen vorwärts 7x Rollen rückwärts	Tag 6 Rechts + links üben: 10x Rollen vorwärts 10x Rollen rückwärts	Tag 7 Pause
Bein	Tag 8 Rechts + links üben: 15x gerader Tritt auf 1 Höhe 15x gerade Tritte auf 2 Höhen 15x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 9 Rechts + links üben: 20x gerader Tritt auf 1 Höhe 20x gerade Tritte auf 2 Höhen 20x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 10 Rechts + links üben: 25x gerader Tritt auf 1 Höhe 25x gerade Tritte auf 2 Höhen 25x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 15x gerade Tritte auf 2 Höhen 15x Halbkreistritte auf 2 Höhen 10x Seitwärtstritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 20x gerade Tritte auf 2 Höhen 20x Halbkreistritte auf 2 Höhen 15x Seitwärtstritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 25x gerade Tritte auf 2 Höhen 25x Halbkreistritte auf 2 Höhen 20x Seitwärtstritt auf 1 Höhe	Tag 14 Pause
Faust	Tag 15 Rechts + links üben: 30x gerade Fäuste 30x Rundschläge (innen) 30x Rundschläge (außen)	Tag 16 Rechts + links üben: 40x gerade Fäuste 40x Rundschläge (innen) 40x Rundschläge (außen)	Tag 17 Rechts + links üben: 50x gerade Fäuste 50x Rundschläge (innen) 50x Rundschläge (außen)	Tag 18 Rechts + links üben: 30x Block (nach innen) + gerade Faust 30x Block (nach außen) + gerade Faust 30x Rundschläge innen + außen	Tag 19 Rechts + links üben: 40x Block (nach innen) + gerade Faust 40x Block (nach außen) + gerade Faust 40x Rundschläge innen + außen	Tag 20 Rechts + links üben: 50x Block (nach innen) + gerade Faust 50x Block (nach außen) + gerade Faust 50x Rundschläge innen + außen	Tag 21 Pause
Stellungen	Tag 22 -Zähneputzen in Grundstellung 2 In Vorwärtsstellung rechts + links üben -30x gerade Fäuste 15x gerade Tritte mit hinterem Bein	Tag 23 -Zähneputzen in Grundstellung 2 In Vorwärtsstellung rechts + links üben -40x gerade Fäuste 20x gerade Tritte mit hinterem Bein	Tag 24 -Zähneputzen in Grundstellung 2 In Vorwärtsstellung rechts + links üben -50x gerade Fäuste 25x gerade Tritte mit hinterem Bein	Tag 25 -Zähneputzen in mittlerer Stellung Rechts + links üben: -15x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 26 -Zähneputzen in mittlerer Stellung Rechts + links üben: -20x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 27 -Zähneputzen in mittlerer Stellung Rechts + links üben: -25x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 28 Pause
Kombinationen	Tag 29 5x rechte, 5x linke Seite: 10x gerade Fäuste in mittlerer Stellung, Fallen rückwärts mit Abstützen, aufstehen, gerader Tritt mit vorderem Bein		Tag 30 5x rechte, 5x linke Seite: 10x Runds Schlag (innen) in Grundstellung 2, Fallen vorwärts, aufstehen, 2 gerade Schläge + Halbkreistritt mit hinterem Bein		Tag 31 5x rechte, 5x linke Seite: 10x Runds Schlag (außen) in Rückwärtsstellung, Fallen rückwärts ohne Abstützen, aufstehen, Seitwärtstritt mit vorderem Bein, über Rücken drehen, Seitwärtstritt mit hinterem Bein		Geschafft !

TECHNIK-CHALLENGE

ANFÄNGER*INNEN



Rollen und Fallen	Tag 1 10x Fallen vorwärts 10x Fallen rückwärts mit Abstützen 10x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 2 12x Fallen vorwärts 12x Fallen rückwärts mit Abstützen 12x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 3 15x Fallen vorwärts 15x Fallen rückwärts mit Abstützen 15x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 4 Rechts + links üben: 5x Rollen vorwärts 5x Rollen rückwärts	Tag 5 Rechts + links üben: 7x Rollen vorwärts 7x Rollen rückwärts	Tag 6 Rechts + links üben: 10x Rollen vorwärts 10x Rollen rückwärts	Tag 7 Pause
Bein	Tag 8 Rechts + links üben: 10x gerader Tritt auf 1 Höhe 10x gerade Tritte auf 2 Höhen 10x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 9 Rechts + links üben: 12x gerader Tritt auf 1 Höhe 12x gerade Tritte auf 2 Höhen 12x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 10 Rechts + links üben: 12x gerader Tritt auf 1 Höhe 12x gerade Tritte auf 2 Höhen 12x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 10x gerade Tritte auf 2 Höhen 10x Halbkreistritte auf 2 Höhen 10x Seitwärtstritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 12x gerade Tritte auf 2 Höhen 12x Halbkreistritte auf 2 Höhen 12x Seitwärtstritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 15x gerade Tritte auf 2 Höhen 15x Halbkreistritte auf 2 Höhen 15x Seitwärtstritt auf 1 Höhe	Tag 14 Pause
Faust	Tag 15 Rechts + links üben: 30x gerade Fäuste 30x Rundschläge (innen) 30x Rundschläge (außen)	Tag 16 Rechts + links üben: 40x gerade Fäuste 40x Rundschläge (innen) 40x Rundschläge (außen)	Tag 17 Rechts + links üben: 50x gerade Fäuste 50x Rundschläge (innen) 50x Rundschläge (außen)	Tag 18 Rechts + links üben: 30x Block (nach innen) + gerade Faust 30x Block (nach außen) + gerade Faust 30x Rundschläge innen + außen	Tag 19 Rechts + links üben: 40x Block (nach innen) + gerade Faust 40x Block (nach außen) + gerade Faust 40x Rundschläge innen + außen	Tag 20 Rechts + links üben: 50x Block (nach innen) + gerade Faust 50x Block (nach außen) + gerade Faust 50x Rundschläge innen + außen	Tag 21 Pause
Stellungen	Tag 22 -putze deine Zähne in Grundstellung 2 -laufe in Vorwärtsstellung durch das Haus/die Wohnung/den Garten	Tag 23 -putze deine Zähne in Grundstellung 2 -laufe in Vorwärtsstellung durch das Haus/die Wohnung/den Garten + mache dabei gerade Fäuste	Tag 24 -putze deine Zähne in Grundstellung 2 -laufe in Vorwärtsstellung durch das Haus/die Wohnung/den Garten + mache dabei gerade Tritte	Tag 25 -kämmе deine Haare in mittlerer Stellung Rechts + links üben: 10x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 26 -kämmе deine Haare in mittlerer Stellung Rechts + links üben: 12x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 27 -kämmе deine Haare in mittlerer Stellung Rechts + links üben: 15x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 28 Pause
Kombinationen	Tag 29 5x rechte, 5x linke Seite: 10x gerade Fäuste in mittlerer Stellung, Fallen rückwärts mit Abstützen, aufstehen, gerader Tritt mit vorderem Bein	Tag 30 5x rechte, 5x linke Seite: 10x Runds Schlag (innen) in Grundstellung 2, Fallen vorwärts, aufstehen, 2 gerade Schläge + Halbkreistritt mit hinterem Bein		Tag 31 5x rechte, 5x linke Seite: 10x Runds Schlag (außen) in Rückwärtsstellung, Fallen rückwärts ohne Abstützen, aufstehen, Seitwärtstritt mit vorderem Bein, über Rücken drehen, Seitwärtstritt mit hinterem Bein		Tag 31 Geschafft !	

TECHNIK-CHALLENGE

KINDER



Rollen und Fallen	Tag 1 10x Fallen vorwärts 10x Fallen rückwärts mit Abstützen 10x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 2 15x Fallen vorwärts 15x Fallen rückwärts mit Abstützen 15x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 3 20x Fallen vorwärts 20x Fallen rückwärts mit Abstützen 20x Fallen rückwärts ohne Abstützen	Tag 4 Rechts + links üben: 10x Rollen vorwärts 10x Rollen rückwärts	Tag 5 Rechts + links üben: 15x Rollen vorwärts 15x Rollen rückwärts	Tag 6 Rechts + links üben: 20x Rollen vorwärts 20x Rollen rückwärts	Tag 7 Pause
Bein	Tag 8 Rechts + links üben: 20x gerader Tritt auf 2 Höhe 20x gerade Tritte auf 2 Höhen 20x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 9 Rechts + links üben: 25x gerader Tritt auf 2 Höhe 25x gerade Tritte auf 2 Höhen 25x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 10 Rechts + links üben: 30x gerader Tritt auf 2 Höhe 30x gerade Tritte auf 2 Höhen 30x Halbkreistritt auf 1 Höhe	Tag 11 Rechts + links üben: 20x Halbkreistritt zurückziehen + danach Hakentritt 20x Seitwärtstritt über den Rücken gedreht 10x Scherensprung	Tag 11 Rechts + links üben: 25x Halbkreistritt zurückziehen + danach Hakentritt 25x Seitwärtstritt über den Rücken gedreht 15x Scherensprung	Tag 11 Rechts + links üben: 30x Halbkreistritt zurückziehen + danach Hakentritt 30x Seitwärtstritt über den Rücken gedreht 20x Scherensprung	Tag 14 Pause
Faust	Tag 15 Rechts + links üben: 50x gerade Fäuste 50x Rundschläge (innen) 50x Rundschläge (außen)	Tag 16 Rechts + links üben: 75x gerade Fäuste 75x Rundschläge (innen) 75x Rundschläge (außen)	Tag 17 Rechts + links üben: 100x gerade Fäuste 100x Rundschläge (innen) 100x Rundschläge (außen)	Tag 18 Rechts + links üben: 50x Blocken (nach innen) ersetzen, schlagen 50x Blocken (nach außen, ersetzen, schlagen 50x Rundschläge innen + außen	Tag 19 Rechts + links üben: 50x Blocken (nach innen) ersetzen, schlagen 50x Blocken (nach außen, ersetzen, schlagen 50x Rundschläge innen + außen	Tag 20 Rechts + links üben: 50x Blocken (nach innen) ersetzen, schlagen 50x Blocken (nach außen, ersetzen, schlagen 50x Rundschläge innen + außen	Tag 21 Pause
Stellungen	Tag 22 -Zähneputzen in mittlerer Stellung In Vorwärtsstellung rechts + links üben -50x gerade Fäuste -20x gerade Tritte mit hinterem Bein	Tag 23 -Zähneputzen in mittlerer Stellung In Vorwärtsstellung rechts + links üben -75x gerade Fäuste -25x gerade Tritte mit hinterem Bein	Tag 24 -Zähneputzen in mittlerer Stellung In Vorwärtsstellung rechts + links üben -100x gerade Fäuste -30x gerade Tritte mit hinterem Bein	Tag 25 -Zähneputzen in mittlerer Stellung Rechts + links üben: -20x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 26 -Zähneputzen in mittlerer Stellung Rechts + links üben: -25x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 27 -Zähneputzen in mittlerer Stellung Rechts + links üben: -30x Kombi: Rückwärtsstellung, 2 Schläge + Tritt mit hinterem Bein	Tag 28 Pause
Kombinationen	Tag 29 10x rechte, 10x linke Seite: 10x gerade Fäuste in mittlerer Stellung, Fallen rückwärts mit Abstützen, aufstehen, gerader Tritt mit vorderem Bein		Tag 30 10x rechte, 10x linke Seite: 10x Rundschlag (innen) in Grundstellung 2, Fallen vorwärts, aufstehen, 2 gerade Schläge + Halbkreistritt mit hinterem Bein		Tag 31 10x rechte, 10x linke Seite: 10x Rundschlag (außen) in Rückwärtsstellung, Fallen rückwärts ohne Abstützen, aufstehen, Seitwärtstritt mit vorderem Bein, über Rücken drehen, Seitwärtstritt mit hinterem Bein		Geschafft !



TECHNIK-CHALLENGE

FORTGESCHRITTENE

