



# SCHÜLERGRAD

# 1



Die Fähigkeit, sich auf dem Boden zu bewegen, ist entscheidend, um Angriffe zu vermeiden und Positionen zu verbessern. Dadurch Verbessern Sie ihre Beweglichkeit und Körperbeherrschung, während sie lernen, sich auf verschiedene Arten auf dem Boden zu bewegen. Kinder sollen lernen, in einer stabilen und ausbalancierten Haltung zu stehen. Einführung in grundlegende Regeln und den Respekt für den Partner und Trainer.

## Prüfung:

1. Benimmregeln + Hygieneregeln
2. Vorwärtsrolle
3. Rückwärtsrolle
4. 10 Liegestütze
5. 10 Burpees
6. Boxerstellung einnehmen
7. einfache Schritte vorwärts, rückwärts



*wir sind stolz  
auf euch*

Konzentriere dich auf dein Bestes  
Erinnere dich an deine Trainingsfortschritte  
Komme regelmäßig zum Training  
Sei positiv und optimistisch  
Hab Spaß!

