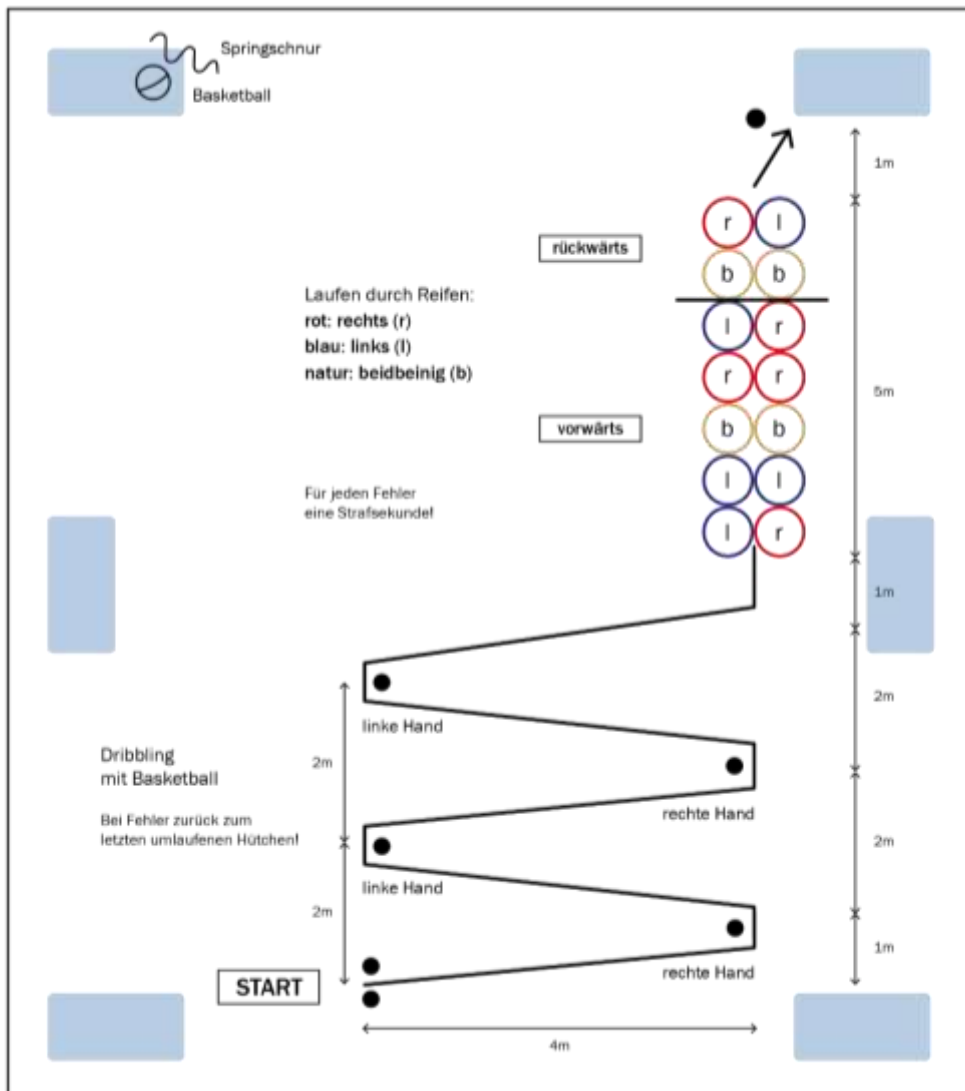




## Anforderungen:

- ✓ Seilspringen und Variationen  
(drei Minuten mit Pause nach jeweils einer Minute)
- ✓ Sit-ups (Anzahl in einer Minute)
- ✓ Plank-Übung (30 Sekunden)
- ✓ Rolle vorwärts (Ausführung)
- ✓ Gewandtheitslauf auf Zeit

Anmerkungen:  
 Beurteilung:  
 Prüfer:

Beisitz: