

Trainingsblatt

Fülle dieses Blatt jeden Tag aus, an dem du übst. Schreibe das Datum auf und male die passenden Kästchen aus.

Name		
Klasse		
Datum		
Auf welcher Stufe bist du?	1 - Smaragd 2 - Saphir 3 - Feuerachat 4 - Blauer Flusspat 5 - Tigerauge	
Welche Positionen hast du geübt?	liegend sitzend stehend-beide Beine stehend-linkes Bein stehend-rechtes Bein	
Augenklappe	linkes Auge rechtes Auge ohne	
Wie viele Runden hast du absolviert?	1 Runde 2 Runden 3 Runden 4 Runden 5 Runden 6 Runden 7 Runden 8 Runden 9 Runden 10+ Runden	
Wie war die Übung?	Wow, das war aber schwer! 😞 Das war ein bisschen schwierig! 😟 Das war genau richtig! 😊 Das war ziemlich leicht! 😄 Das war super leicht! 😁	
Wie fühlen sich die Augen?	Aua, meine Augen tun wirklich weh! 😞 Hoppla, meine Augen sind sehr müde! 😟 Meine Augen sind ein bisschen müde! 😊 Meinen Augen geht es gut! 😄 Meinen Augen geht es grossartig! 😁	
Bemerkungen		