Leistungsbogen
Trick Stick-Abzeichen

Name:

Übungen	Alter	Bronze 1 min. 18–49 Wdh.	Bronze 1 min. 50+ Wdh.	Silber 2 min. 18–49 Wdh.	Silber 2 min. 50+ Wdh.	Gold 3 min 18–49 Wdh.	Gold 3 min 50+ Wdh.
1 JUMPING JACK		60	55	120	105	180	160
2 KNEE LIFT		60	55	120	105	180	160
3 SIDE BLOCK DOWN		40	35	85	75	125	110
4 CROSS BLOCK DOWN		40	35	85	75	125	110
5 TURNING BACK HORSE STANCE & FORWARD THRUST		25	22	45	40	65	58
6 ONE ARM CRUNCH		25	22	50	45	75	68
7 SIDE PLANK TOE TAP		25	22	50	45	75	68
8 FLOATING SEAT & DOUBLE FORWARD STRIKE		35	31	70	63	105	95
9 SIDE STRIKE		30	27	60	54	90	80
10 BLOCK COMBI		23	21	45	40	65	59
11 FORWARD LUNGE & TURNING BLOCK		23	21	45	40	65	59
12 GLAS HORSE STANCE & TURNING DOUBLE FORWARD STRIKE		35	31	70	63	105	95

Sonderaufgabe (200 Extra Punkte)

Gesamtpunktzahl:

Mindestpunktzahl: Bronze =1000 Punkte; Silber =2000 Punkte; Gold =3300 Punkte

Kategorie:

Punktesystem:

Bei Erreichen der Mindestwiederholungen:
Bronze =95 Punkte / Übung
Silber =190 Punkte / Übung
Gold =300 Punkte / Übung

jede weiteren 5 Wdh./ Übung =+10 Punkte

erreichte Wdh.	Punkte