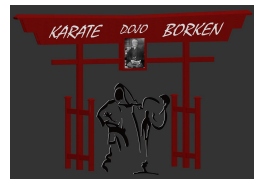




# IC Karate - Kids mein Wochenplan



ich übe meine .....

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Fausttechniken



Blöcke



Kombinationen



Tritte



Stände



Kata



Kumite-  
Übungen

