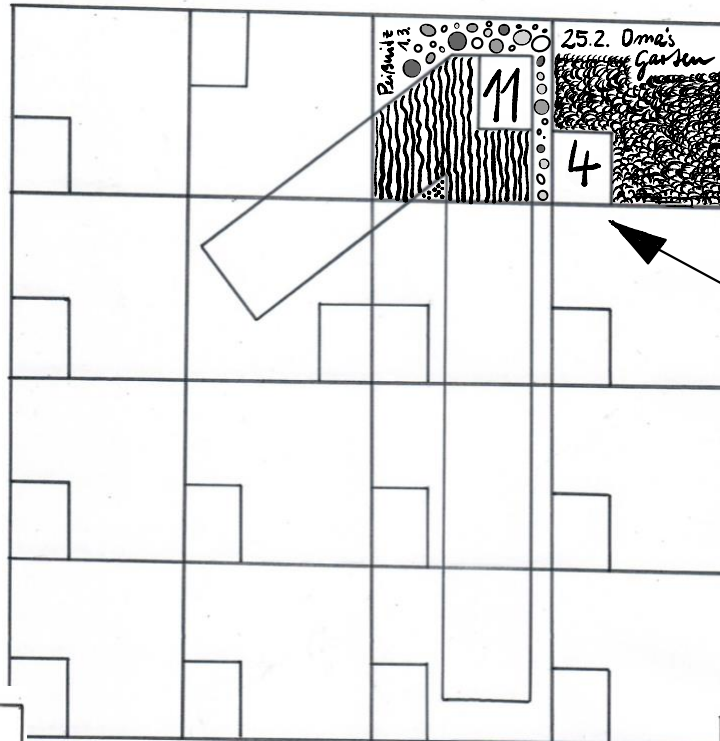


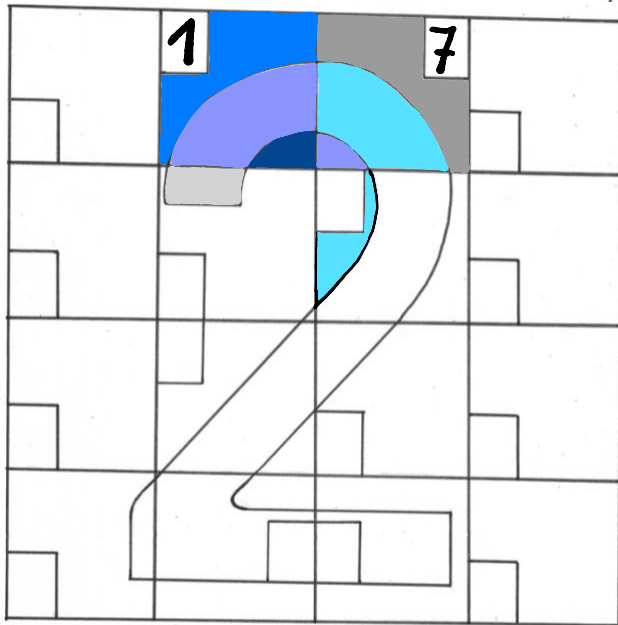
Strukturen



Eintragen der Übungsnummer

Ort und Datum der Ausübung

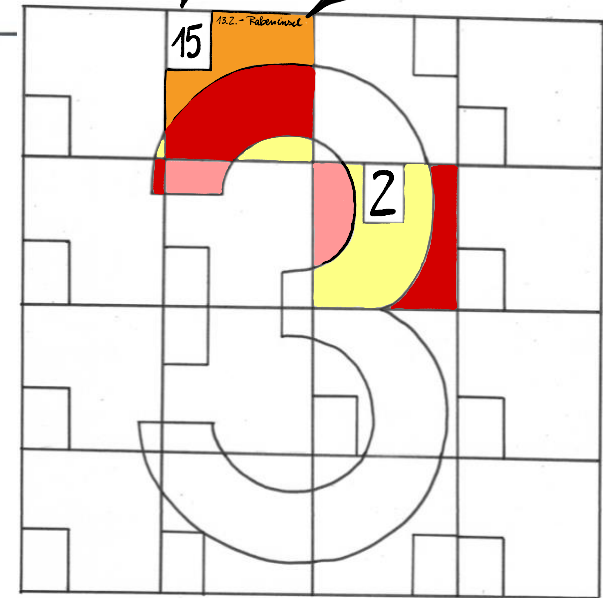
kalte Farben



Eigene Zeichnung



Du als Spitzensportler



warme Farben