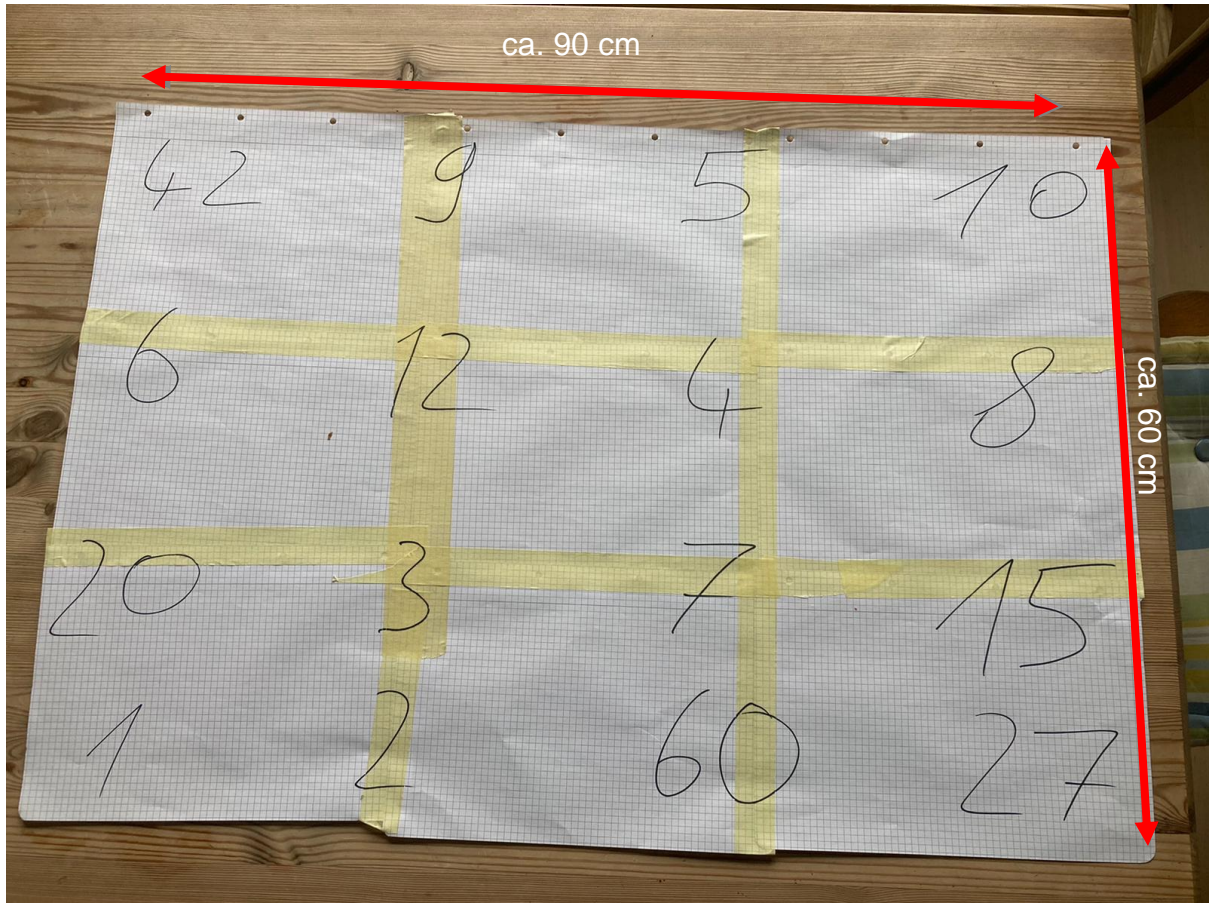


Anleitung: (Instructions in English language on page 2)

Für eine Teil des Onlinetrainings benötigt jeder ein der Abbildung ähnliches Plakat, die Zahlen sollten die gleichen sein und auch die gleiche Anordnung aufweisen. Außerdem braucht Ihr eure Schützer und einen Platz an einer stabilen, unempfindlichen Wand zum Aufhängen, mit genügend Platz davor (ca. 4qm)



Wenn man nicht zufällig die Rückseite eines alten Posters oder Ähnliches zur Verfügung hat, worauf man die Zahlen **gut lesbar** schreiben kann, hier die Bastelanleitung:

Benötigt werden: 9 DIN-A4-Blätter, Malerklebeband/Kreppband, 1 Permanentmarker

1. Nun werden 3 DIN-A4-Blätter im Querformat mit leichter Überlappung übereinander angeordnet und mit dem Klebeband verklebt.
→ Diesen Schritt noch zweimal mit den restlichen Blättern wiederholen.
2. Die drei entstandenen Papierbahnen werden nun ihrerseits mit leichter Überlappung an der langen Seite verklebt. Die Klebestreifen sollten sich alle auf der Vorderseite befinden.
3. Nun werden die Zahlen wie in der Abbildung mit dem Permanentmarker auf die geklebte Seite aufgetragen.
4. Das ganze nun an der Wand anbringen. (Die Zeile 6-12-4-8 sollte sich auf eurer Augenhöhe befinden.)

Instructions:

For one part of the online seminar, everyone will need a poster like the one you can see in the picture above. It should show the same numbers as in the picture and should be of about the same size. Furthermore, you will need a space on a sturdy wall to attach it to, which also should provide a space of circa 4 square metres on the floor in front of it and your sparring gloves and boots.

If you don't have an old poster or something else in the right size where you can write the numbers on, in a **well readable** manner, here are the instructions for making the poster from the picture:

You need: 9 DIN-A4-sheets of paper, masking tape, 1 permanent marker

1. Take 3 sheets in landscape format and place them above each other, overlapping slightly. Now stick them to each other with the tape. Repeat this step two more times.
2. Take the lengths of paper and place them aside each other, overlapping on the long side, and stick them together with the tape on the same side as you did a step before.
3. Write the numbers from the picture with the permanent marker on the side with the tape.
4. Attach the poster to the wall. (The line 6-12-4-8 should be on your eye level)