

Min judovecka!



idag tränar jag judo!



kryssa i dagarna som är just dina judodagar!



ange klockslaget / rita in visarna för när passet startar eller skriv in mellan vilka tider passet pågår på den streckade linjen under



före passet / kom ihåg



efter passet / mina tankar

så kändes passet

it's okay to feel
your feelings

min/a träningskompis/ar idag var:

min/a tränare var: