

BRONZE LEVEL WORKBOOK & ROUTINE CHECKLISTE

FLEXBLOXING BY FLEXINESS



FLEXBLOXING®
CANINE FITNESS CHALLENGE

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINEN



VIDEOS

SCANNE DEN QR CODE UM ZU DEN VIDEOS ZU GELANGEN.



CHAMPION

UM EIN ZERTIFIZIERTER **FLEXBLOX CHAMPION** ZU WERDEN, MÜSSEN DIE FOLGENDEN ANFORDERUNGEN ERFÜLLT SEIN:

- Teilnahme am entsprechenden Workshop oder Teilnahme am Online Kurs.
- Dort lernst du die erforderlichen Routinen/Choreografien kennen, die du lernen musst, erlaubtes Equipment und was während der Prüfung berücksichtigt wird.
- Für Mehrhundebesitzer muss dies natürlich nur einmal pro Level erfolgen.
- Du bestimmst die Dauer deiner Trainingsphase selbst.
- Melde dich zur Prüfung an (Dein Hund muss 12 Monate oder älter sein).

Du kannst dich nur für eine Prüfung anmelden, wenn die oben genannten Punkte erfüllt sind. Die Reihe von Levels muss ebenfalls eingehalten werden.

PRÜFUNG

- Die Prüfung findet entweder live in unserem Studio, live online über Zoom oder durch eingereichte Videos statt.
- Die Routinen müssen auf Flexiness® FlexBlox-Geräten durchgeführt werden.
- Zwischen den Routinen gibt es Pausen.
- Die Annahme/Prüfung erfolgt durch einen zertifizierten FlexBlox-Experten.

TITEL

Wenn du bestehst, erhältst du ein Zertifikat (PDF & Ausdruck) und eine Medaille nach der Verleihung des Titels.

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 1

front up / BACK UP

.....

.....



1

**FRONTUP
POSITION HALTEN
15 SEKUNDEN**



**BACKWARDS
BACKUP**



**REARUP
POSITION HALTEN
15 SEKUNDEN**



BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 1

front up / BACK UP



ROUTINE

- FRONT UP - 15 SEKUNDEN
- BACKWARDS
- BACK UP - 15 SEKUNDEN

repetitionen

richtungen

HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 15 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN

FEHLER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTE AUSFÜHRUNG
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 1

HUND:

DATUM:



FRONT UP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BACKWARDS



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BACKUP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 1



N
O
T
E
S

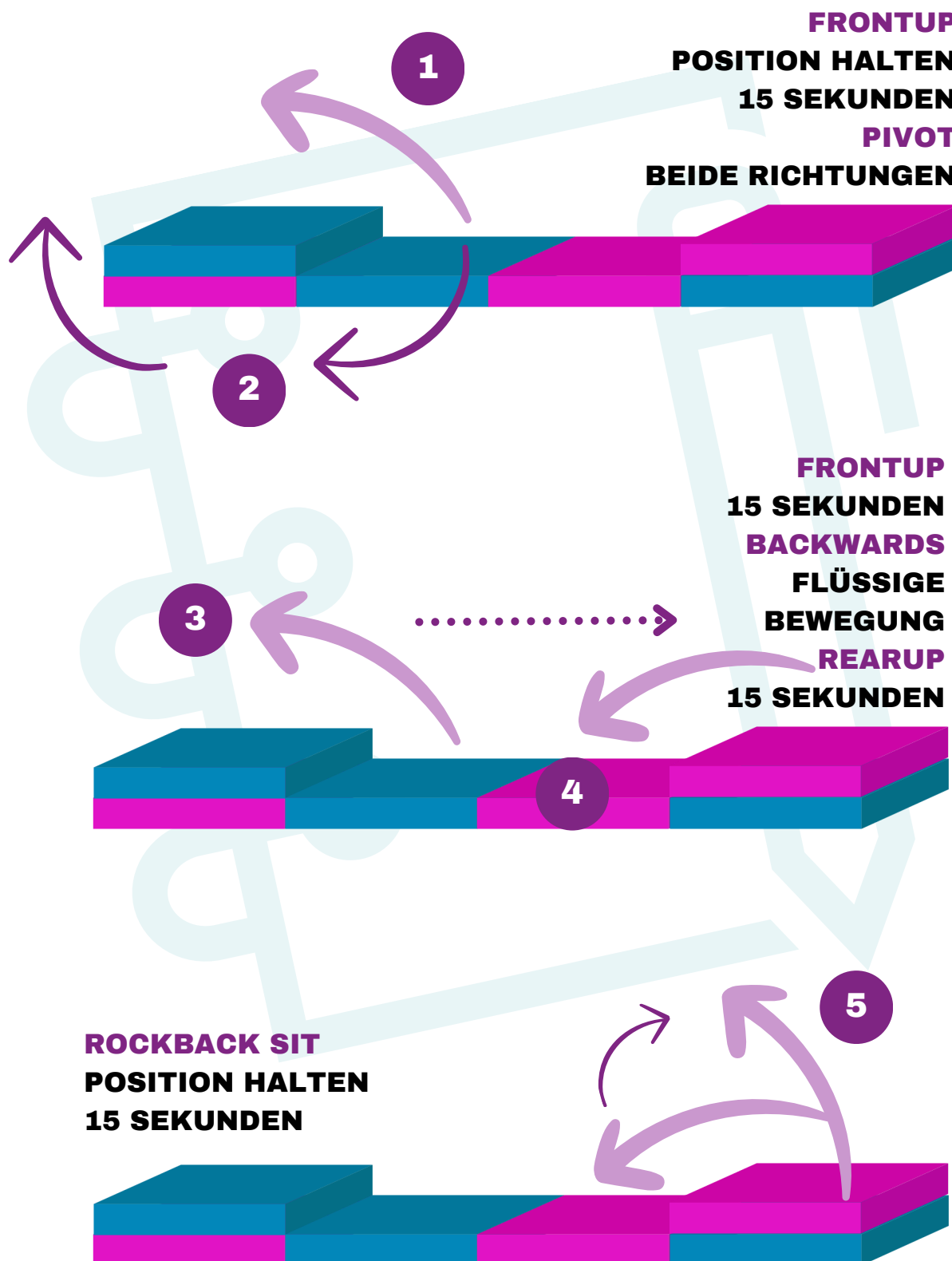
S
K
E
T
C
H
E
S

A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's head and neck overlaid on it.

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 2

front up / pivot / rear up / sit



BRONZE LEVEL WORKBOOK

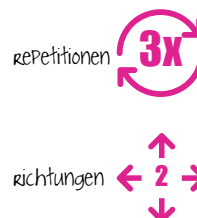
ROUTINE 2

front up / pivot / rear up / sit



ROUTINE

- FRONT UP - 15 SEKUNDEN
- PIVOT 360° (BEIDE RICHTUNGEN)
- REAR UP - 15 SEKUNDEN
- ROCKBACK SIT - 15 SEKUNDEN



HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 15 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN

FHELER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTES AUSFÜHREN
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 2

HUND:

DATUM:



FRONT UP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BACKWARDS



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BACKUP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 2

HUND:

DATUM:



PIVOT LEFT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

PIVOT RIGHT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

ROCKBACK SIT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 2



N
O
T
E
S

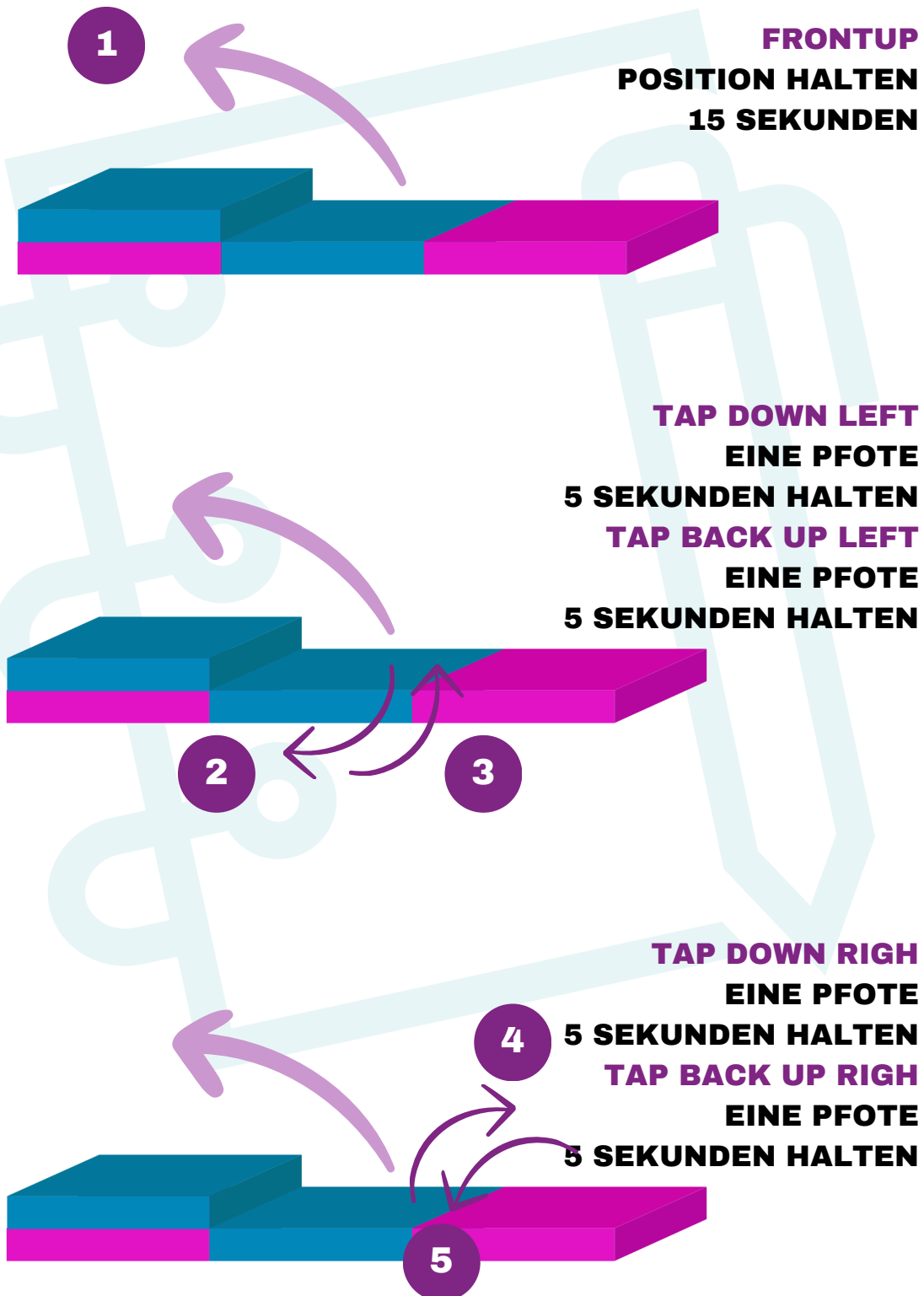
S
K
E
T
C
H
E
S

A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's silhouette overlaid diagonally across the center.

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 3

FRONT UP / REAR TAP



BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 3

FRONT UP / REAR TAP



ROUTINE

- FRONT UP - 5 SEKUNDEN
- TAP DOWN LEFT (EINE PFOTE) - 5 SEKUNDEN DANN TAP BACK UP
- FRONT UP - 5 SEKUNDEN
- TAP DOWN RIGHT (EINE PFOTE) - 5 SEKUNDEN DANN TAP BACK UP

repetitionen 

richtungen 

HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 5 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN

FEHLER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTES AUSFÜHREN
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 3

Hund:

Datum:



FRONT UP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

TAP RIGHT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

TAP LEFT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 3



N
O
T
E
S

S
K
E
T
C
H
E
S

A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's silhouette overlaid diagonally across the center.

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 4

SIDESTEP & PIVOT - 2 DIRECTIONS



FRONTUP

5 SEKUNDEN HALTEN

SIDESTEP

FH/HH GLEICHE EBENE

STAND

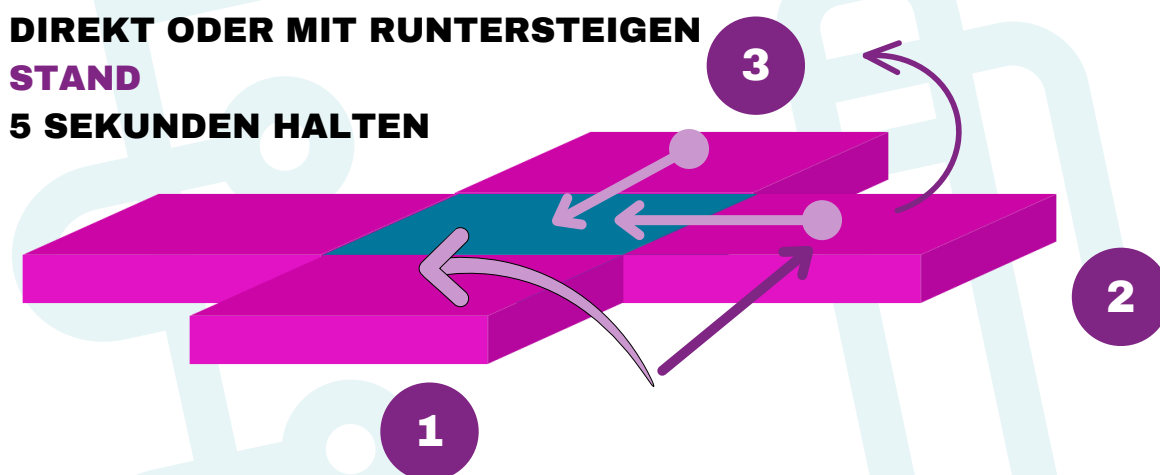
5 SEKUNDEN HALTEN

PIVOT

DIREKT ODER MIT RUNTERSTEIGEN

STAND

5 SEKUNDEN HALTEN



PIVOT
DIREKT ODER MIT RUNTERSTEIGEN

STAND

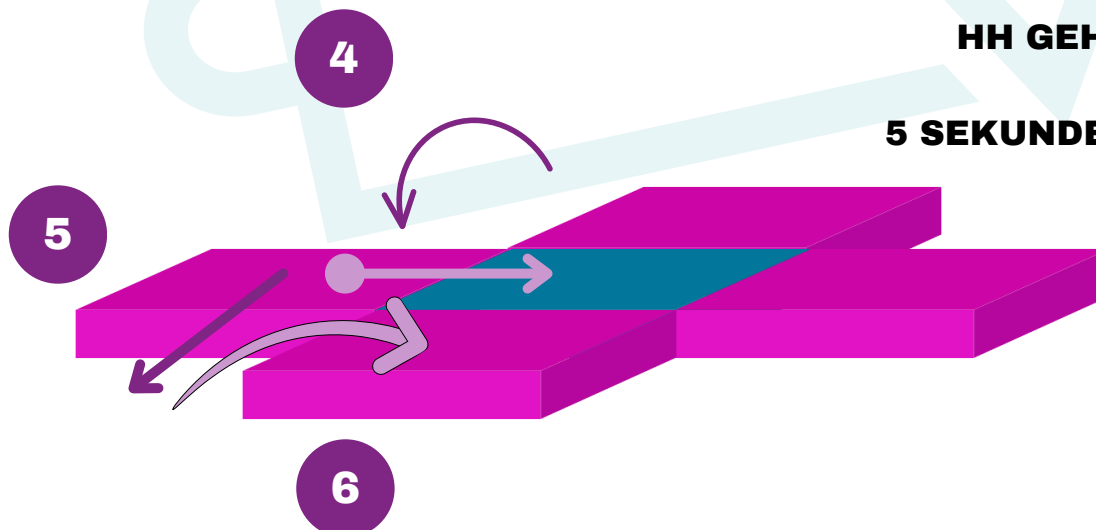
5 SEKUNDEN HALTEN

SIDESTEP

HH GEHT RUNTER

FRONTUP

5 SEKUNDEN HALTEN



BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 4

SIDESTEP & PIVOT - 2 DIRECTIONS

setup OPTIONS LARGE DOGS



BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 4

SIDESTEP & PIVOT - 2 DIRECTIONS

SETUP OPTIONS LARGE DOGS



ROUTINE

- FRONT UP - 5 SEKUNDEN
- SIDESTEP (HH NACH OBEN) INTO A STAND - 5 SEKUNDEN
- 90° PIVOT INTO A STAND - 5 SEKUNDEN
- 90° PIVOT INTO A STAND - 5 SEKUNDEN
- SIDESTEP (HH NACH UNTEN) INTO A STAND - 5 SEKUNDEN

repetitionen

richtungen

HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 5 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- 90° DREHUNG (DER HUND KANN DIREKT STEIGEN ODER AUCH ERST RUNTER UND DANN WIEDER HOCH)
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN

FEHLER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTE AUSFÜHRUNG
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 4

HUND:

DATUM:



FRONT UP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

STEP UP LEFT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

PIVOT LEFT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 4

HUND:

DATUM:



STEP DOWN L



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

STEP UP RIGHT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

PIVOT RIGHT



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 4

Hund:

Datum:



STEP DOWN R	☹️	😞	😐	🙂	😊	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTUNG	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLING	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 4



N
O
T
E
S

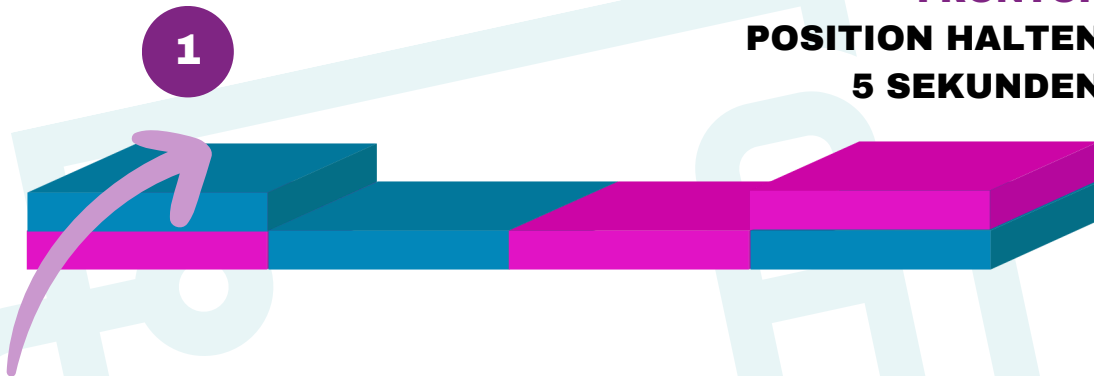
S
K
E
T
C
H
E
S

A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's silhouette overlaid diagonally across the center.

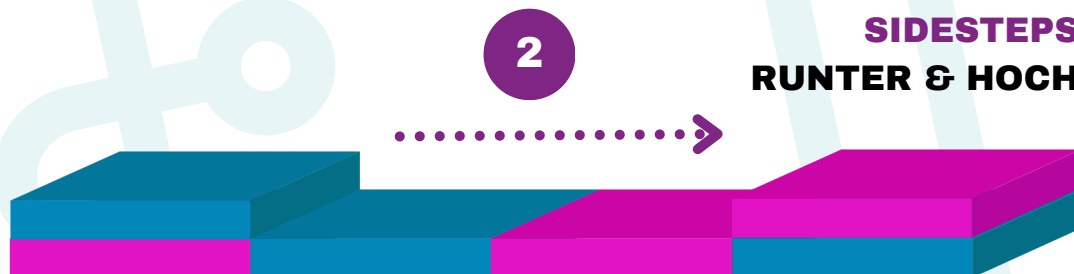
front up / sidestep - 2 directions



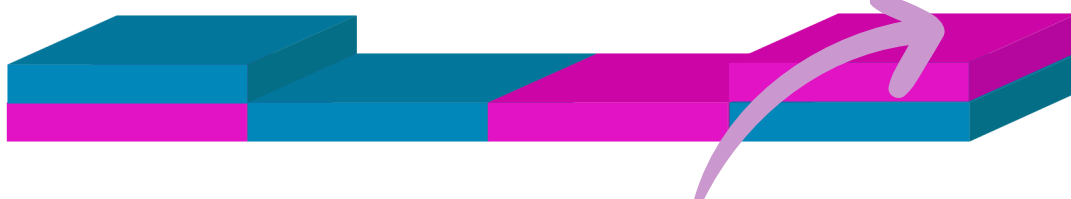
POSITION HALTEN 5 SEKUNDEN



RUNTER & HOCH



3



BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 5

front up / sidestep - 2 directions



ROUTINE

- FRONT UP - 5 SEKUNDEN
- SIDESTEP DOWN (KEIN SPRINGEN)
- SIDESTEPPING
- SIDESTEP UP (KEIN SPRINGEN)
- FRONT UP - 5 SEKUNDEN

repetitionen

richtungen

HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 5 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- GLEICHMÄSSIGE PARALLELE SCHRITTE
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN

FEHLER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTE AUSFÜHRUNG
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 5

HUND:

DATUM:



FRONT UP



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

STEP DOWN R



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

SIDESTEPS R



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 5

Hund:

Datum:



STEP UP R



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

STEP DOWN L



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

SIDESTEPS L



NOTIZEN

VERHALTEN

☐☐☐☐☐

HALTUNG

☐☐☐☐☐

DAUER

☐☐☐☐☐

HANDLING

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

GESAMT

☐☐☐☐☐

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 5

Hund:

Datum:



STEP UP L	☹️	😞	😐	🙂	😊	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTUNG	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLING	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 5



N
O
T
E
S

S
K
E
T
C
H
E
S

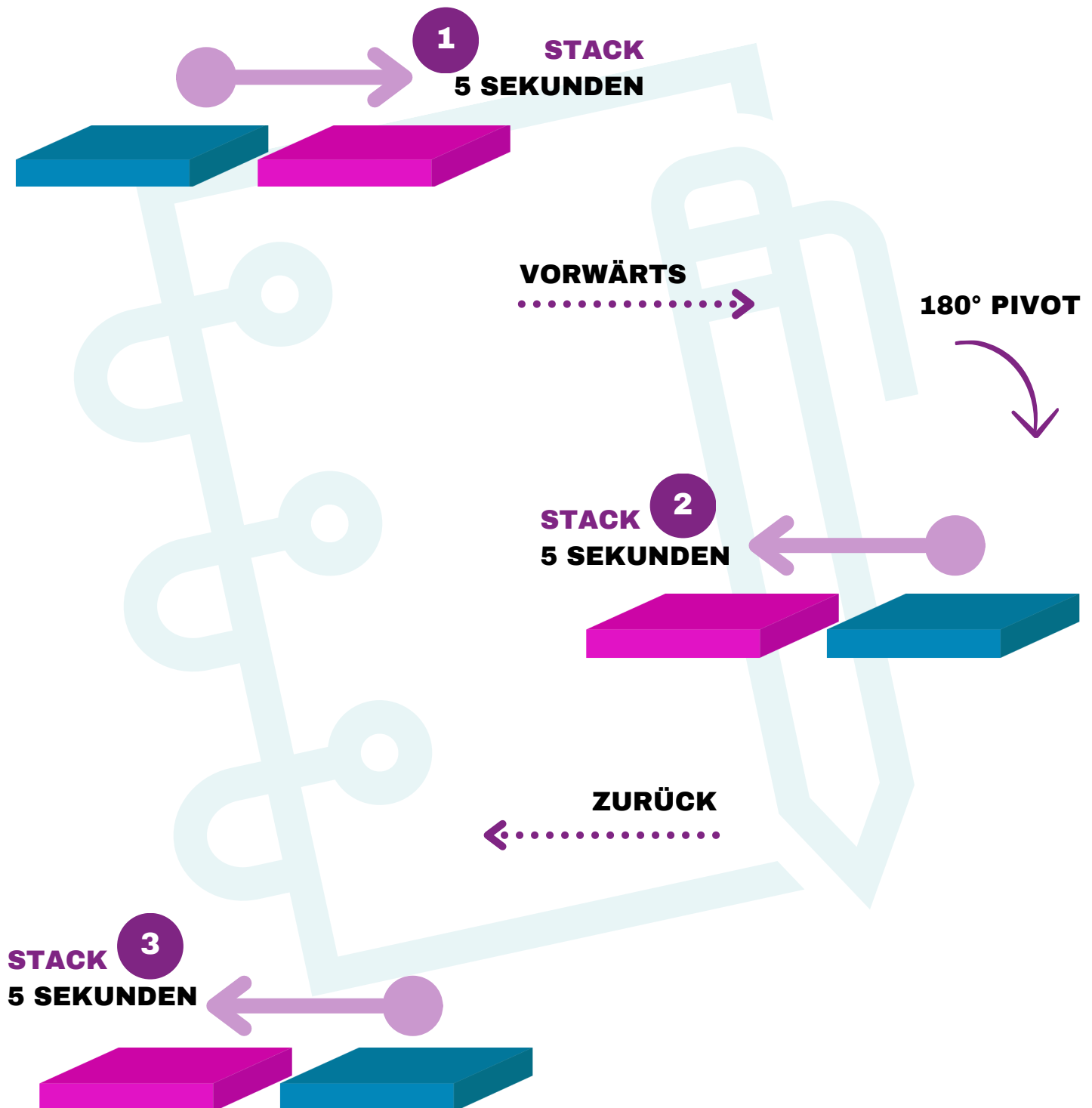
A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's head and neck overlaid on it.

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 6

STACK, DOWN & BACK - 2 DIRECTIONS

ERSTE FLEXBLOX DYNAMIX ROUTINE

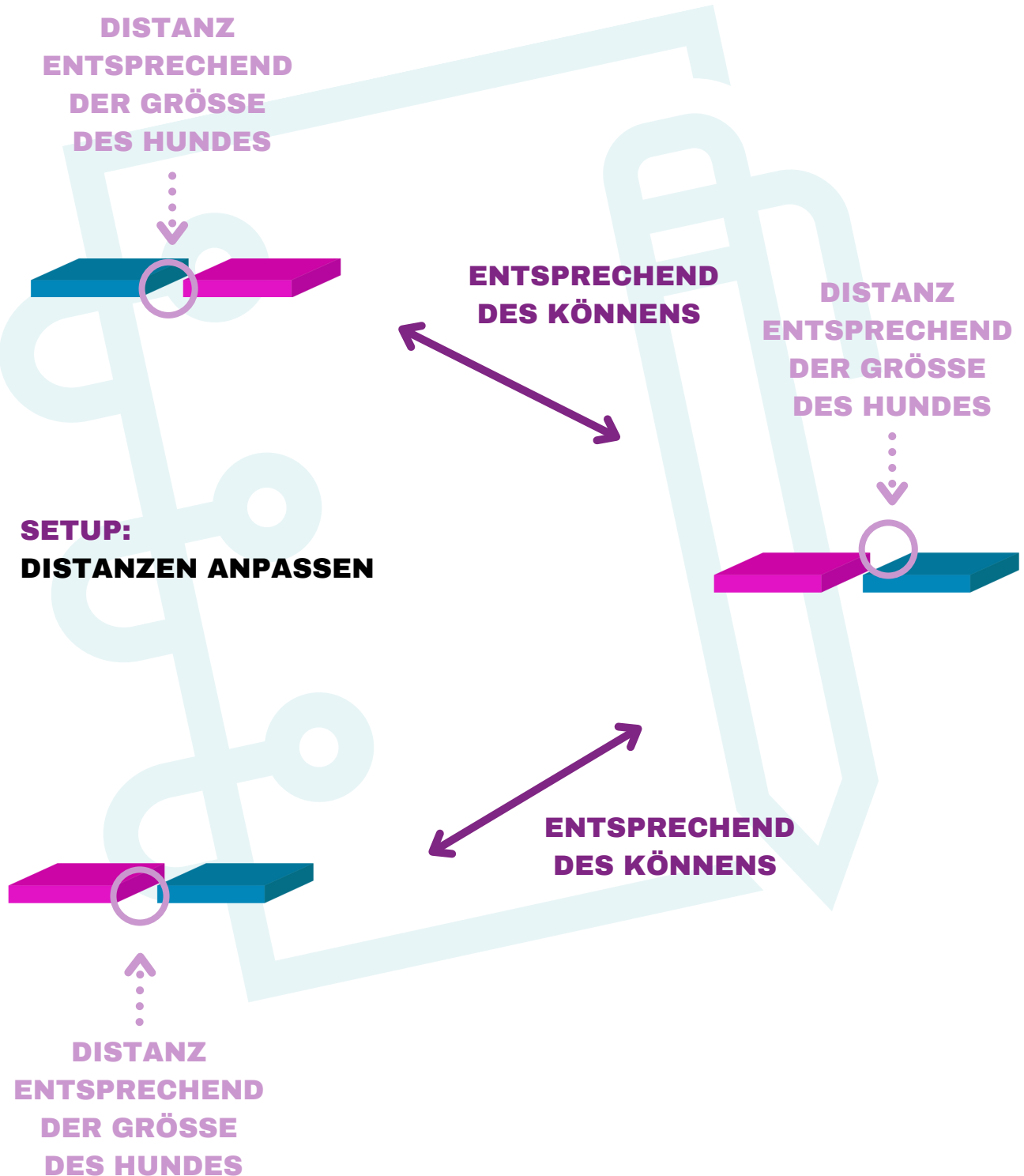


BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 6

STACK, DOWN & BACK - 2 DIRECTIONS

ERSTE FLEXBLOX DYNAMIX ROUTINE



BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 6

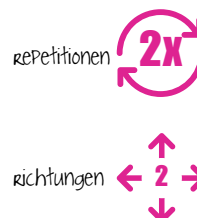
STACK, DOWN & BACK - 2 DIRECTIONS

ERSTE FLEXBLOX DYNAMIX ROUTINE



ROUTINE

- STACK - 5 SEKUNDEN
- MOVE DOWN (TRAB ODER SCHRITT) - 180° PIVOT
- STACK - 5 SEKUNDEN
- MOVE BACK (TRAB ODER SCHRITT)
- STACK - 5 SEKUNDEN



HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 5 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- HANDLING
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN

FEHLER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTE AUSFÜHRUNG
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 6

HUND:

DATUM:



STACK	☹	☹	☹	☺	☺	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTUNG	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLING	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

MOVE & PIVOT	☹	☹	☹	☺	☺	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTUNG	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLING	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

MOVE	☹	☹	☹	☺	☺	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTUNG	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLING	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 6



N
O
T
E
S

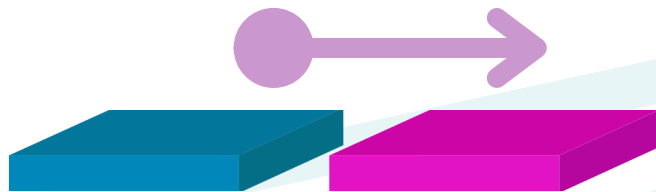
S
K
E
T
C
H
E
S

A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's silhouette overlaid diagonally across the center.

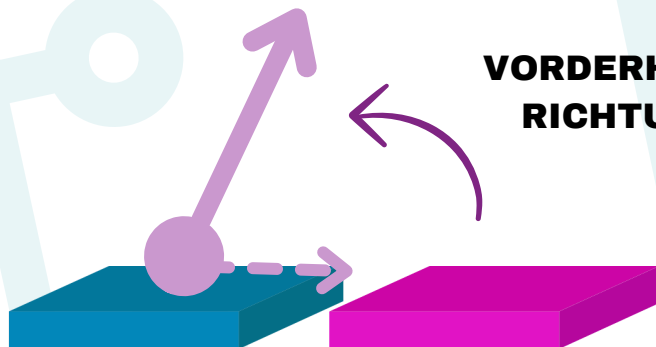
BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 7

STACK / ROCKBACK SIT / KICKBACK /
FRONT UP



STACK 1
10 SEKUNDEN



**VORDERHAND BEWEGT SICH
RICHTUNG HINTERHAND**

ROCKBACK SIT 2
10 SEKUNDEN



**GEWICHTSVERLAGERUNG
NACH VORNE**

**KICKBACK TO
FRONTUP** 3
**SPRUNG ODER
SCHRITT**

HH EXTENSION



FRONT UP 4
10 SEKUNDEN

BRONZE LEVEL WORKBOOK

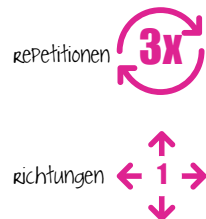
ROUTINE 7

STACK / ROCKBACK SIT / KICKBACK /
FRONT UP



ROUTINE

- STACK - 5 SEKUNDEN
- ROCKBACK SIT (FH BEWEG SICH RICHTUNG HH)
- KICKBACK STAND (SCHRITT ODER SPRUNG)
- FRONT UP - 5 SEKUNDEN



HERAUSVORDERUNG

- DIE POSITIONEN 15 SEKUNDEN LANG OHNE BEWEGUNG HALTEN
- DIE KORREKTE KÖRPERFORM BEIBEHALTEN
 - GESCHLOSSENES SITZ
 - GLEICHMÄSSIGER KICKBACK

FEHLER

- KÖRPERLICHE EINWIRKUNG
 - DEN HUND NICHT BERÜHREN, ES SEI DENN, DIE ROUTINE VERLANGT ES
- FEHLERHAFTE AUSFÜHRUNG
 - REIHENFOLGE DER ÜBUNGEN/BEWEGUNGEN
 - FEHLTRITTE
 - NICHT EINHALTEN DES ZEITLIMITS

HALTUNG

- GERADE RÜCKENLINIE
- SENKRECHTE VORDERHAND
- SENKRECHTER HINTERMITTELFUSS
- NEUTRALE KOPFPOSITION

BRONZE LEVEL CHECKLISTE

ROUTINE 7

Hund:

Datum:



STACK	☹	☹	☹	☺	☺	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTung	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLing	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

ROCKBACK SIT	☹	☹	☹	☺	☺	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTung	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLing	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

KICKBACK	☹	☹	☹	☺	☺	NOTIZEN
VERHALTEN	☐	☐	☐	☐	☐	
HALTung	☐	☐	☐	☐	☐	
DAUER	☐	☐	☐	☐	☐	
HANDLing	☐	☐	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	☐	☐	
GESAMT	☐	☐	☐	☐	☐	

BRONZE LEVEL WORKBOOK

ROUTINE 7



N
O
T
E
S

S
K
E
T
C
H
E
S

A large grid of dots for sketching, with a faint, light blue watermark of a dog's silhouette overlaid diagonally across the center.



FLEXBLOXING®

CANINE FITNESS CHALLENGE



FLEXINESS®
CANINE FITNESS EQUIPMENT



© Copyright 2024

flexiness.ch | flexbloxing.flexiness.eu

Dieser Inhalt (Text, Grafiken und Bilder) ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für den persönlichen Gebrauch ausgedruckt und verwendet werden. Er darf weder ganz noch teilweise zu irgendeinem Zweck ohne schriftliche Zustimmung von Gangwerk GmbH, Katharina Mattioli, geteilt oder reproduziert werden.