|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10x Buikspieren lig/zit | 10x Opdrukken | Kata (naar keuze) lopen |
| Iemand anders een kata leren | Rondjes om een plein/je school lopen | 10x Over een bankje springen |
| 10x Touwtje springen | 20x Schoppen op de plaats | 20x Chudan tsuki maken |
| 10 min. Mokuso in szeeza zitten | 20x Squats | 20x Kikkeren met kiai! |
| 5x 1 verdieping op en af rennen | 2 volle halve literflesjes met gestrekte armen opzij vasthouden – 2 minuten | Laat je hele klas/collega’s 10 chudan tsuki’s maken. |

**Serious Request** is een jaarlijks terugkerende actie van de Nederlandse radiozender 3FM waarbij geld wordt ingezameld voor projecten van het Rode Kruis. Drie dj's zijn zes dagen (in 2004 vijf dagen) opgesloten in het Glazen Huis en mogen niets eten. Tegelijkertijd draaien ze dag en nacht, in ruil voor een donatie, verzoeknummers voor luisteraars. Verder worden bekende Nederlanders ingezet en worden er dingen geveild. De actie wordt sinds 2004 gehouden. De actie vindt zelf plaats in de week voor Kerst.

Na de actie wordt de Top Serious Request uitgezonden, waarin de aangevraagde platen nog een keer gedraaid worden. In de eerste jaren (tot 2007) stond het glazen huis op de Neude in Utrecht, in 2007 op het Plein in Den Haag, in 2008 op de Grote Markt in Breda, in 2009 op de Grote Markt in Groningen en in 2010 in Eindhoven. In 2011 staat het glazen huis in Leiden en in 2012 zal het Glazen Huis in Enschede staan. Sinds 2006 is er in Vlaanderen ook een Glazen Huis van Music For Life, geïnspireerd door het Glazen Huis van 3FM.

Bedankt voor uw bijdrage aan Serious Request 2011.

Wilt u hieronder invullen hoeveel u heeft gesponsord en voor welke activiteiten?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Naam/adres:** | **Bedrag:** | **Activiteit:** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Katsu Heiwa gaat het geld in Leiden afgeven. Natuurlijk mag je mee!

We houden jullie op de hoogte.