

„Post für dich!“

Dienstag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

9:00 12:00 16:00

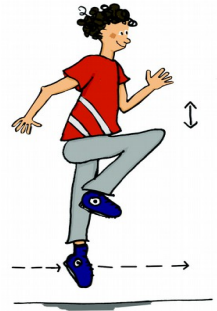
Übung:

1.-2. Klasse

Hopserlauf vorwärts

Bitte beachtet:

Mit Armen und
Beinen, schön
harmonisch :)



„Post für dich!“

Dienstag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

OSKAR = der schlaue Schuljunge

Bitte erinnert euch:

O für ...	?	Ohren, richtig
S für ...	?	Schultern, o.k.
K für ...	?	Kiefer, genau
A für ...	?	Augen, perfekt
R für ...	?	Reiben, toll!

„Post für dich!“

Dienstag

Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Hock-Streck Sprung

Bitte üben:

die Mädchen

8 x - Pause 2 Minuten - 8 x

die Jungs

12 x - Pause 2 Minuten - 12 x

Denkt an das richtige in die Hocke
gehen ;)