

**„Post für dich!“**

**Donnerstag**

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

9:00 12:00 16:00

**Übung:**

**1.-2. Klasse**

**Flamingo**



Bitte üben, erst mit dem einem,  
dann mit dem anderen Bein.

Solange du kannst, ohne festhalten.

**„Post für dich!“**

**Donnerstag**

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

10:00 13:00 17:00

**Übung:**

**3.-4. Klasse**

**Hock-Streck Sprung**

Bitte üben:

die Mädchen

6 x - Pause 2 Minuten - 6 x

die Jungs

10 x - Pause 2 Minuten - 10 x

Denkt das richtige in die Hocke  
gehen ;)

**„Post für dich!“**

**Donnerstag**

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

11:00 15:00 18:00

**Übung:**

**5.-6. Klasse**

Tip Top Schritt rückwärts, wenn  
möglich ca. 5-6 Meter hin und  
zurück.

Achtet auf Regeln: Zehen  
berühren die Fersen.

Blick nach vorn, gerader Rücken,  
Körper entspannt.