

„Post für dich!“

Freitag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Hüpfen auf zwei Beinen

Bitte hüpf auf zwei Beinen auf der
Stelle 10 x.

Danach einmal in eurem Zimmer
hin und zurück, immer vorwärts.

„Post für dich!“

Freitag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

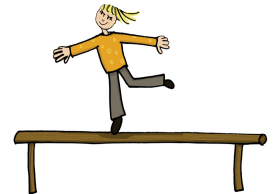
3.-4. Klasse

Balancieren

Bitte übt auf
einem Band,
den Linien auf dem
Teppich,

Steinkante oder Brett.

Mehrfach hin- und her.



„Post für dich!“

Freitag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Auf einem Bein stehen oder

Die „Baum“ Übung aus dem Yoga.

Bitte konzentriert euch, atmet
ruhig, versucht bis 12 langsam zu
zählen. Danach Beinwechsel und
nochmals bis 12 zählen.

Super!!!

Wochenende 1.-2. Klasse

Samstag Übung vom Montag, Dienstag und dann Freitag

Sonntag Übung vom Donnerstag, Freitag und dann Montag

Wochenende 3.-4. Klasse

Samstag Übung vom Dienstag, Mittwoch und dann Donnerstag

Sonntag Übung vom Freitag, Montag und dann Donnerstag

Wochenende 5.-6. Klasse

Samstag Übung vom Montag, Dienstag und dann Freitag

Sonntag Übung vom Donnerstag, Freitag und dann Mittwoch