

„Post für dich!“

Donnerstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Balancieren
Bitte übt auf
einem Band, auf
einer Schnur,
Linien, Steinkante
oder Brett.



Achte auf seitlich gehobene Arme!

„Post für dich!“

Donnerstag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Hüpfen auf einem Bein
Bitte hüpf auf einem Bein einmal in
eurem Zimmer hin und zurück,
immer vorwärts.

Pause

Dann ist das andere Bein genauso
dran.

„Post für dich!“

Donnerstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Hock-Streck

Sprung

Geh' bitte in die

Hocke und

hüpfe mit nach oben gestreckten

Armen hoch!

Die Mädchen

4 - Pause - 4

die Jungen

6 - Pause - 6 Sprünge

Mit Power, durchhalten :)