

„Post für dich!“

Dienstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Bitte erinnert euch:

„Ich ...

bin ...

fit ...

mach'

und ...

gut ...

jetzt ...

mit.“ :)

„Post für dich!“

Dienstag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Seil springen

Springt bitte nur so hoch,
dass euer Springseil gerade
unter den Füßen
durchschwingen kann.

Springt nur mit den
Fußballen die

Ferse darf den Boden beim
Seilspringen nicht berühren.

Einmal im Laufschrift, dann mit
geschlossenen Beinen.

Perfeto!!!



„Post für dich!“

Dienstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Bitte pustet
einen Luftballon
auf.

Haltet ihn in der
Luft!

Probiert es auch mit verschiedenen
Körperteilen, wechselseitig

Das sieht ja Klasse aus!

Wie lange schaffst du es
und mit wie vielen

Körperteilen? ;)

