

„Post für dich!“

Freitag

Bitte 2x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

9:00 16:00

Übung:

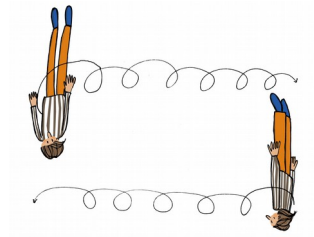
1.-2. Klasse

Rollen über die Seite
Bitte startet mit der
rechten Seite -

roll,roll,roll -
verschlaufen

und zurück mit der linken Seite.

Arme gestreckt nach oben oder am
Körper halten.



„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, auf
einer Schnur,
Linien, Steinkante
oder Brett.

Achtet auf seitlich gehobene Arme!



„Post für dich!“

Freitag

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

11:00 15:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

' was schönes für
eure innere Ruhe
zeichnen.

Die liegende Acht
Startet links oben,

mehrmals hintereinander und
dann mit all' euren Filzstiften.

Danach rechts oben beginnen,
mit allen Farben, die ihr habt.

Genießt es!

