

„Post für dich!“

Mittwoch

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Der Flieger
Bitte erinnert
euch!

Gestreckte
Arme und Beine und -
halten halten
halten.

Bitte 6x hintereinander.
Das machst du wirklich perfekt!
Spürst du deine Muskeln? :)



„Post für dich!“

Mittwoch

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Fingertipp
Bitte volle Konzentration:
Beide Hände arbeiten, der Daumen
tippt den Zeige- dann den Mittel-
den Ring-, den kleinen Finger an
und wieder zurück
Langsam und schnell. Hin und
zurück.
Einmal Tipp und mehrfache Tipps.
Jedoch aufgepasst! Kommt nicht
durcheinander und lasst keinen
Finger aus ;)

„Post für dich!“

Mittwoch

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

11:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

Kerze
Ihr kennt die
Übung alle.
Fragt nach,
ob eure Mama
oder euer Papa,
Bruder, Schwester,
Opa, Oma, Tante,
Onkel die Kerze
auch können.

Viel Erfolg und Spaß :)

