

Hallo meine lieben Schülerinnen, Schüler und Eltern,
da bin ich, Frau Dohnt.

Die fünfte Woche der **Bewegungspost** startet.

Habt ihr trainiert? Jaad! Das finde ich sehr gut, denn ihr seid
schlau und bleibt in Bewegung!

- Immer daran denken, vor jeder Übung eine Erwärmung.
Jogging auf der Stelle oder tanzt zu eurem Lieblingsong!
- Wer kann turnt barfuss. Geschwister, Eltern, sind immer herzlich eingeladen.
- Die Übungen könnt ihr bei euch im Zimmer, in eurer Wohnung, im
Hausflur/Treppenhaus, Hof oder im Park, auf der Wiese trainieren.
- Falls jemand eine Übung nicht so richtig hin bekommt, ruft euch an.

Schaut rein, macht mit! Schreibt mir, was ihr euch gefällt und wie es euch geht.“

„Nun, aber los, wir starten!“

„Post für dich!“

Montag

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

11:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Bitte pustet
einen Luftballon
auf.



Haltet ihn am Zipfel fest!

Im Stehen kreist nun 5x mit
dem rechten Arm nach vorn und
dann nach hinten. Schöne große
Kreise. Nun wechselt den Arm.

Großartig :)

„Post für dich!“

Montag

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

14:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Anfersen

Lauft auf der Stelle

im Zimmer, im Hof oder Park und
werft eure Fersen nach hinten
so hoch ihr könnt ca. 4 Minuten.

Das ist sehr schwierig, ihr benötigt
gut Schwung.

Sieht richtig toll aus!

„Post für dich!“

Montag

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

11:00 16:00

Übung:

5.-6. Klasse

Sprung mit Ball

Nehmt einen Ball und klemmt diesen
zwischen eure Knie.

Dann beugt euch in die Kniebeuge
und hüpf mit gestreckten Armen
Beinen hoch. Ball nicht verlieren!

Schaffst du 2 Minuten? Sehr gut!!!

