

„Post für dich!“

Donnerstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Wattebällchen
oder Luftballon
pusten

Auf den Bauch
legen

und den Ballon oder das Bällchen
vorwärts pusten.

Fabelhaft! Weiter :)



„Post für dich!“

Donnerstag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

LuftFahrradFahren

Ihr kennt die Übung:

Legt euch auf den Boden

und fahrt mit den Beinen Fahrrad.

Erst vorwärts dann rückwärts,

langsam und schnell. Versucht 5

Minuten durch zu halten.

Hervorragend!!!

„Post für dich!“

Donnerstag

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

11:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

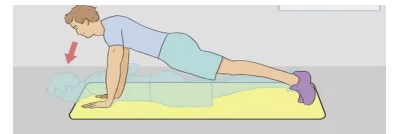
Liegestütz

Bitte üben:

Die Jungen

10x – Pause 2 Minuten – 10x

Wer mehr schafft, um so besser!



Die Mädchen

Liegestütz, dabei

die beiden Knie

auf den Boden

10x – Pause 2 Minuten – 10x

Ganz klar auch bei euch, wer mehr
schafft, genial!

