

„Post für dich!“

Freitag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

**1.-2. Klasse**

Tüchertanz

Bitte nehmt euch ein leichtes Tuch  
Stück Stoffrest oder Lappen.

Lieblingsmusik anstellen, das Tuch  
in die eine Hand - hochwerfen und  
fangen im Rhythmus des Songs,  
mehrmals hintereinander, dann  
Handwechsel - hochwerfen und  
fangen, um euren Körper rum,  
durch die Beine durch und so weiter,  
erinnert euch!



„Post für dich!“

Freitag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

**3.-4. Klasse**

Der Flieger

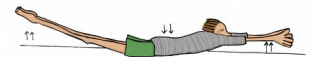
Bitte erinnert  
euch!

Gestreckte

Arme und Beine und -  
halten halten  
halten.

Bitte 8x hintereinander.

Das sieht perfekt!  
Spürst du deine Muskeln? :)



„Post für dich!“

Freitag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

**5.-6. 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 ;)

**Achtung Achtung!!!**

Für das Wochenende  
gibt es extra Post!