

„Post für dich!“

Dienstag

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

9:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Bitte pustet
einen Luftballon
auf oder nehmt euren Ball.
Klemmt den Ballon oder Ball
zwischen eure Knie und hüpf
damit durch euer Zimmer.
Perfekt! Schaffst du es auch bis in
den nächsten Raum? ;)

„Post für dich!“

Dienstag

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

10:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Kniehebelauf
Diese Übung kennt
ihr, ihr könnt sie auf
der Stelle
oder im Laufen
trainieren.

Zieht eure Knie so weit
nach oben, wie ihr könnt – so das
eure Oberschenkel wagerecht
sind ;)



Sportlich!!!

„Post für dich!“

Dienstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Standwaage
Diese Übung kennt
ihr auch.
Übt sie einmal
mit der rechten
Seite, dann mit der linken.



Glänzend!!!