

„Post für dich!“

Donnerstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

**1.-2. Klasse**

Hopserlauf vorwärts und rückwärts  
Bitte beachtet:

Mit euren Armen und Beinen,  
schön harmonisch :).

Rückwärts ist schwieriger, ich weiß  
das, somit konzentriert euch und  
übt l a a a n g s a m !!!

„Post für dich!“

Donnerstag

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

10:00 17:00

Übung:

**3.-4. Klasse**

Beweg dich zu deinem  
Lieblingssong!

Stell' deine beste Musik an und  
tanze, bewege dich im  
Rhythmus.

Lass' dir Figuren/Bewegungen selbst  
einfallen und tanze dich glücklich.



„Post für dich!“

Donnerstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

**5.-6. Klasse**

Der Flieger

Bitte erinnert  
euch!

Gestreckte

Arme und Beine

und –

halten halten halten.

Bitte 8x hintereinander.

Das machst du wirklich perfekt!

Spürst du deine Muskeln? :)

