

„Post für dich!“

Dienstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Bitte pustet
einen Luftballon
auf.



In den Schneidersitz setzen,
nun mit dem Ballon den Oberkörper
umkreisen, Arme gut gestreckt, 5x
in die eine und 5x in die andere
Richtung. Aufgepasst!, nicht den
Ballon verlieren ;)

So ist es richtig, prima!

„Post für dich!“

Dienstag

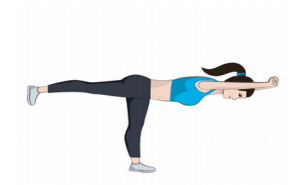
**Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:**

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Standwaage
Diese Übung kennt
ihr auch.



Übt sie einmal
mit der rechten
Seite, dann mit der linken.

Bestens!!!

„Post für dich!“

Dienstag

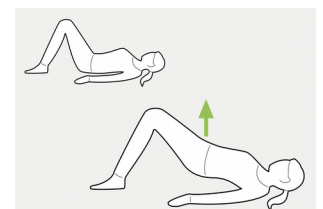
**Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:**

11:00 15:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

Schulterbrücke
Legt euch bitte
auf den Rücken,
die Arme entspannt
neben euren



Körper, hebt nun den Po und den
Rücken an, so dass sie eine Linie
bilden.

Haltet diese Position 2-3 Minuten.

Hervorragend!!!