

„Post für dich!“

Donnerstag

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

9:00 15:00

Übung:

1.-2. Klasse

Tip Top Schritt vorwärts
Einmal in eurem Zimmer hin
und zurück.

Achtet auf die Regeln: Ferse und
Zehen berühren sich, Blick nach
vorn, gerader Rücken, entspannt.
Zweite Runde Tip Top Schritt
rückwärts

Achtet auf die Regeln: Zehen
berühren die Ferse, Blick nach
vorn, gerader Rücken, entspannt.

Exellent!!! :)

„Post für dich!“

Donnerstag

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

10:00 16:00

Übung:

3.-4. Klasse

Sit ups

Ihr kennt die Übung:

Legt euch auf den Boden
und legt einfach los.

Die Mädchen

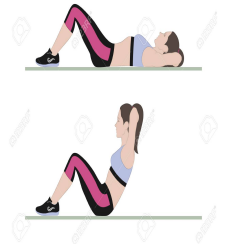
4 - Pause - 4

Die Jungen

6 - Pause - 6 Sit ups.

Suuuuper!!!

Wer mehr schafft, um so besser.



„Post für dich!“

Donnerstag

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

11:00 17:00

Übung:

5.-6. Klasse

Seil springen

Bitte üben:

Mit beiden Beinen,
im Laufschrift,
rückwärts springen und
das Seil überkreuzen und
hüpfen.



Viel Spass und Erfolge!

Ihr wisst doch, Übung macht den Meister :)