

Hallo meine lieben Schülerinnen, Schüler und Eltern,
bin wieder für euch da, eure Frau Dohnt.

Nun startet die sechste Woche der **Bewegungspost**.

Wie läuft euer Training? Bitte, seid schlau und bleibt beweglich!

- Denkt immer daran, vor jeder Übung eine Erwärmung.
Jogging auf der Stelle oder tanzt zu eurem Lieblingssong!
- Wer kann turnt barfuss. Geschwister, Eltern, sind immer herzlich eingeladen.
- Die Übungen könnt ihr bei euch im Zimmer, in eurer Wohnung, im Hausflur/Treppenhaus, Hof oder im Park, auf der Wiese trainieren.
- Falls jemand eine Übung nicht so richtig hin bekommt, ruft euch an.

Macht mit, bleibt fit! Schreibt, was euch gefällt, wie es euch geht, was ihr euch wünscht.“



„Nun, aber los, wir starten!“

„Post für dich!“

Montag

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

9:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Hüpfen auf zwei Beinen

Bitte hüpf auf zwei Beinen auf der
Stelle 12x.

Danach einmal in eurem Zimmer
hin und zurück.

Die erste Runde vorwärts,
die zweite Runde rückwärts.

Toll!!!!

„Post für dich!“

Montag

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

14:00 17:00

Übung:

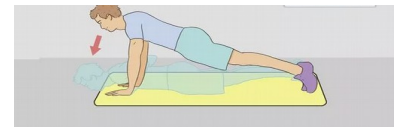
3.-4. Klasse

Liegestütz

Bitte üben:

Die Jungen

8x - Pause 2 Minuten - 8x



Die Mädchen

Liegestütz, dabei dürfen
beide Knie auf den Boden

8x - Pause 2 Minuten - 8x



„Post für dich!“

Montag

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

11:00 16:00

Übung:

5.-6. Klasse

Hock-Streck Sprung

Bitte üben:

Die Mädchen

10x - Pause 2 Minuten - 10x

Die Jungen

15x - Pause 2 Minuten - 15x

Denkt an das richtige in die Hocke
gehen!



Klasse!!!!