

„Post für dich!“

Mittwoch

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

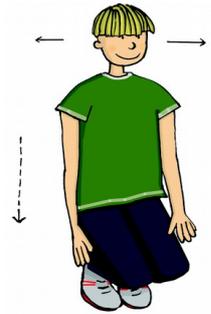
**1.-2. Klasse**

Fahrrad fahren

Bitte erinnert

euch:

„In dem Fahrrad  
fahren wir,  
kommen an, schauen  
uns um, ... .“



„Post für dich!“

Mittwoch

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

**3.-4. Klasse**

Rückwärts laufen

Denkt an: gerader Rücken, kein  
Umdrehen, langsam!

In eurer Wohnung, draußen oder  
die Treppe hoch, wie auch runter.  
Anfassen des Treppengeländers ist  
erlaubt.

„Post für dich!“

Mittwoch

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

**5.-6. Klasse**

Seitwärts überkreuz laufen,  
linke Seite starten, ca. 5-6 Meter,  
zurück mit der rechten Seite.

Achtung:

Lockere Schultern, bewegliche  
Hüfte, Armarbeit!