

„Post für dich!“

Mittwoch

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

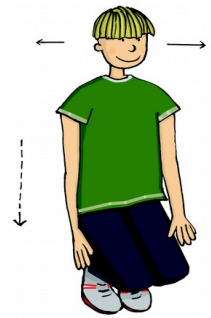
1.-2. Klasse

Fahrrad fahren

Bitte erinnert

euch:

„In dem Fahrrad
fahren wir,
kommen an, schau'n
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!