

„Post für dich!“

Donnerstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Flamingo



Bitte üben, erst mit dem einem,
dann mit dem anderen Bein.
Solange du kannst, ohne festhalten.

„Post für dich!“

Donnerstag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Hock-Streck Sprung

Bitte üben:

die Mädchen

6 x - Pause 2 Minuten - 6 x

die Jungs

10 x - Pause 2 Minuten - 10 x

Denkt das richtige in die Hocke
gehen ;)

„Post für dich!“

Donnerstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Tip Top Schritt rückwärts, wenn
möglich ca. 5-6 Meter hin und
zurück.

Achtet auf Regeln: Zehen
berühren die Fersen.

Blick nach vorn, gerader Rücken,
Körper entspannt.