

„Hallo meine lieben Schülerinnen, Schüler und Eltern,
hier bin ich Frau Dohnt.
Diese Woche starten wir mit der **Bewegungspost**.
Ihr kennt alle Übungen aus meinem Programm, bitte erinnert euch
und turnt einfach los.



Für alle:

- Ihr dürft, vor jeder Übung, mit einer Erwärmung starten. Entweder Jogging auf der Stelle oder bewegt euch zu eurem Lieblingssong!
- Wer kann turnt barfuss. Geschwisterkinder sind herzlich eingeladen.
- Alle Übungen könnt ihr bei euch im Zimmer, in eurer Wohnung, im Hausflur/Treppenhaus, Hof oder im Park, auf der Wiese ect. trainieren.
- Passt gut auf, denn ihr müsst euch merken, was ihr trainiert habt ;)
- Falls jemand die eine oder andere Übung nicht mehr so richtig hin bekommt, dann ruft euch gegenseitig an.

Viel Spaß und Freude!

Schreibt mir, was euch besonders gut tat und was ihr euch wünschen würdet.“

marie.dohnt@neuropep.de

„Nun, aber los, wir starten!“

„Post für dich!“

Montag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Bitte lauft rückwärts.

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!“

Montag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Bitte hüpf auf zwei Beinen auf der Stelle ca. 12 Sekunden.

Danach eine Strecke ca. 2-3 Meter oder mehrfach in eurem Zimmer hin und zurück, immer vorwärts.

„Post für dich!“

Montag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

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

Achtet auf Regeln: Ferse und Zehen berühren sich, Blick nach vorn, gerader Rücken, Körper entspannt.