

„Post für dich!“

Dienstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Becher-Ping-Pong

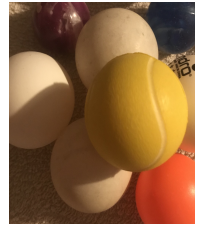
Bitte wascht euch einen

500ml Jogurtbecher aus,

nehmt einen Tischtennisball.

Werft den Ball nun so hoch wie
ihr könnt, fangt den Ball dann mit
dem Becher auf.

Möglich: Ball gleich aus der Luft
fangen oder Ball darf 1x auf den
Boden tippen, bevor er mit dem
Becher aufgefangen wird.



„Post für dich!“

Dienstag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

So hoch in die Luft springen,

das ihr dabei 3x in die Hände

klatschen könnt, bevor eure Füße
den Boden wieder berühren.

Wer schafft es 4x zu klatschen?

„Post für dich!“

Dienstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Der Flieger

Bitte erinnert

euch!

Gestreckte

Arme und Beine und -

halten halten

halten.

Bitte 10x hintereinander.

Das machst du wirklich perfekt!

Spürst du deine Muskeln? :)

