

„Post für dich!“

Freitag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

„Ich ... bin
voller Kraft und Mut
denn ... Bewegung ...
tut ... mir ... gut!“

„Post für dich!“

Freitag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Hanteltraining
Bitte füllt zwei Plastikflaschen
mit Wasser = Hanteln.
Mädchen je 0,5l, Jungs je 1,0l.
Lieblingsmusik anstellen, die Hanteln
jeweils in einer Hand festhalten,
dann im Rhythmus des Songs mit
den Hanteln sich bewegen.
Versucht die Arme während der
gesamten Zeit gestreckt zu halten.
Deine Muskeln freuen sich :)

„Post für dich!“

Freitag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Dribbeln für die Jungen
Wie bei den Fussballern, ganz kleine,
kurze Schritte, Zehenspitze ca. eine
Strecke von 3m in eurem Zimmer
oder draußen,
beachtet eure Arme!
„Treppensteigen“ für die Mädchen
Stellt euch auf eine Stelle im
Zimmer, Lieblingssong anknipsen
und Treppen steigen in der Luft
oder auf einen Hocker, Rutsche...
Die Beine schön hoch und gespannt
die Arme angewinkelt und im
Rhythmus ;)

Dranbleiben!!!