

„Post für dich!“

Mittwoch

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Storch

Erinnert euch

bitte,

Beine schön hoch

und über eine

unsichtbare

Linie heben.



„Post für dich!“

Mittwoch

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Seitwärts überkreuz laufen,

linke Seite starten, ca. 2-3 Meter,

zurück mit der rechten Seite.

Achtung:

Lockere Schultern, bewegliche

Hüfte, Armarbeit!

Viel S p a s s !

„Post für dich!“

Mittwoch

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Das Boot

Bitte erinnert

euch!

Gestreckte

Arme und Beine und - halten halten

halten.

Bitte 10x hintereinander.

Du machst das perfekt!

