

**„Post für dich!“**

**Mittwoch**

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

9:00 12:00 16:00

**Übung:**

**1.-2. Klasse**

Die Kerze

Ihr kennt die

Übung alle.

Fragt nach,

ob eure Mama

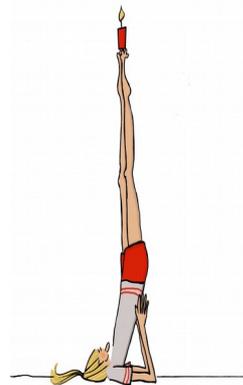
oder euer Papa,

Bruder, Schwester,

Opa, Oma, Tante,

Onkel die Kerze

auch können.



Viel Erfolg und Spaß :)

**„Post für dich!“**

**Mittwoch**

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

10:00 13:00 17:00

**Übung:**

**3.-4. Klasse**

Sprung mit Ball

Nehmt einen Ball und klemmt diesen  
zwischen eure Knie.

Dann beugt euch in die Kniebeuge

und hüpfst mit gestreckten Armen

Beinen hoch. Ball nicht verlieren!

Schaffst du 1 Minuten? Sehr gut!!!

**„Post für dich!“**

**Mittwoch**

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

11:00 15:00 18:00

**Übung:**

**5.-6. Klasse**

LuftRadFahren

Ihr kennt die Übung:

Legt euch auf den Boden

und fahrt mit den Beinen Fahrrad.

Erst vorwärts dann rückwärts,

langsam und schnell. Versucht 4

Minuten durch zu halten.

Verstärkt die Übung:

Hebt den Kopf an, legt die

Hände neben die Ohren

und schaut beim

Radfahren auf eure Füße.



Beachtlich!!! :)