

„Post für dich!“

Dienstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Balancieren
Bitte übt auf
einem Band, auf
einer Schnur,
Linien, Steinkante
oder Brett.



Achtet auf seitlich gehobene Arme!

„Post für dich!“

Dienstag

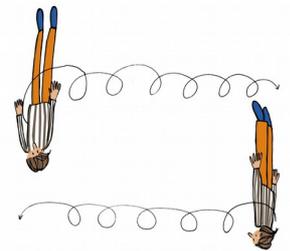
Bitte 3x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Rollen über die Seite
Bitte startet mit der
rechten Seite -
roll,roll,roll -
verschnaufen



und zurück mit der linken Seite.

Arme gestreckt nach oben oder am
Körper halten.

„Post für dich!“

Dienstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. 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, beide
Arme hoch-hoch-hoch, nach vorn-
vorn-vorn, zur Seite-Seite-Seite,
nach unten-unten-unten Wiederholen
Danach Übung im Wechsel

hoch-vor-Seite-runter, hoch-vor-
Seite-runter, hoch-vor-Seite-
runter Wiederholen

Versucht die Arme während der
gesamten Zeit gestreckt zu halten.

Spürst du deine Muskeln?