

„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

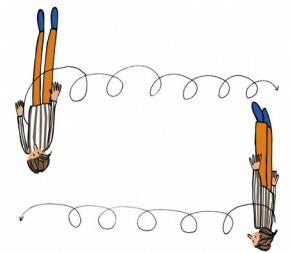
Bitte 3x am Tag üben,  
das könnte so aussehen:

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-untenWiederholen  
Danach Übung im Wechsel

hoch-vor-Seite-runter, hoch-vor-  
Seite-runter, hoch-vor-Seite-  
runterWiederholen

Versucht die Arme während der  
gesamten Zeit gestreckt zu halten.

Spürst du deine Muskeln?