

„Post für dich!“

Donnerstag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Hüpfen auf einem Bein
Bitte hüpf auf einem Bein einmal in
eurem Zimmer hin und zurück,
immer vorwärts.

Pause

Dann mit eurem anderen Bein,
genauso.

„Post für dich!“

Donnerstag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Das Boot

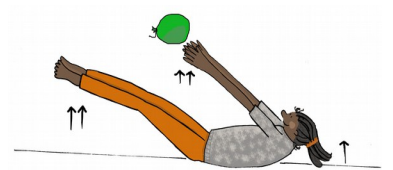
Bitte erinnert
euch!

Gestreckte

Arme und Beine und - halten halten
halten.

Bitte 8x hintereinander.

Das machst du wirklich prima!



„Post für dich!“

Donnerstag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Sit ups

Kennt ja jeder
von euch,

somit,

legt einfach los!

Die Mädchen

5 - Pause - 5

die Jungs

8 - Pause - 8 Sit ups.

Wow!!!

Denkt bitte daran 3x am Tag!

