

„Post für dich!“

Freitag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Tüchertanz

Bitte nehmt euch ein leichtes Tuch
Stück Stoffrest oder Lappen.

Lieblingsmusik anstellen, das Tuch
in die eine Hand - hochwerfen und
fangen im Rhythmus des Songs,
mehrmals hintereinander, dann
Handwechsel - hochwerfen und
fangen, um euren Körper rum,
durch die Beine durch und so weiter,
erinnert euch!



„Post für dich!“

Freitag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Der Flieger

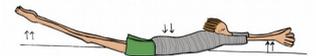
Bitte erinnert
euch!

Gestreckte

Arme und Beine und -
halten halten
halten.

Bitte 8x hintereinander.

Das sieht perfekt!
Spürst du deine Muskeln? :)



„Post für dich!“

Freitag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Fingertipp

Bitte volle Konzentration:

Beide Hände arbeiten, der Daumen
tippt den Zeige- dann den Mittel-
den Ring-, den kleinen Finger an
und wieder zurück

Langsam und schnell. Hin und
zurück.

Einmal Tipp und mehrfache Tipps.
Jedoch aufgepasst! Kommt nicht
durcheinander und lasst keinen
Finger aus ;)

Achtung Achtung!!!

Für das Wochenende
gibt es extra Post!