

„Post für dich!“

Mittwoch

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

**1.-2. Klasse**

Windmühle drehen

Bitte erinnert

euch:

Über die eine

Seite mit gestreckten

Armen drehen, am Start

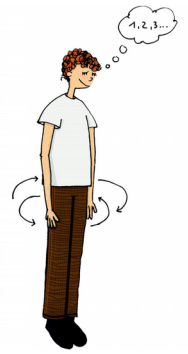
angekommen, Arme an die

Seiten und leise bis 10 zählen, Arme

wieder hoch und über die andere

Seite l a n g s a m drehen ...

Toll!!!!



„Post für dich!“

Mittwoch

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

**3.-4. Klasse**

Malen der liegenden

Acht

Legt das Blatt mittig

vor euch, startet links oben und

zeichnet Achten hintereinander

danach mit euren Buntstiften,

Filzern oder ...

Nochmals jetzt rechts oben starten,

mit all den Farben die ihr habt.

Genießt es!!!



„Post für dich!“

Mittwoch

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

**5.-6. Klasse**

Rückwärts mit beiden Beinen

hüpfen, in eurem Zimmer oder

draußen ca. 3 Meter - Wende -

gleiche Strecke zurück mit beiden

Beinen hüpfen.

Perfekt!

Wer eine längere Strecke schafft,

um so besser :) :) :)