

„Hallo meine lieben Schülerinnen, Schüler und Eltern,
hier bin ich wieder, Frau Dohnt.

Die zweite Woche der **Bewegungspost** beginnt.

Konntet ihr euch an unsrer Übungen erinnern?

Prima, dann bewegt euch bitte weiter.

Noch einmal für alle:

- Ihr dürft, vor jeder Übung, mit einer Erwärmung starten.
Entweder Jogging auf der Stelle oder bewegt euch zu eurem Lieblingssong!
- Wer kann turnt barfuss. Geschwisterkinder sind herzlich eingeladen.
- Alle Übungen könnt ihr bei euch im Zimmer, in eurer Wohnung, im Hausflur/Treppenhaus, Hof oder im Park, auf der Wiese ect. trainieren.
- Wie ihr schon wisst, merkt euch eure Übungen ;)
- Falls jemand die eine oder andere Übung nicht mehr so richtig hin bekommt, wieder gegenseitig anrufen und nachfragen.

Viel Spaß und bleibt neugierig!

Schreibt mir, was euch besonders gut tat und was ihr euch wünschen würdet.“

marie.dohnt@neuropep.de



„Nun, aber los, wir starten!“

„Post für dich!“

Montag

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

9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Hopserlauf vorwärts und rückwärts
Bitte beachtet:

Wieder mit Armen und Beinen,
schön harmonisch :).

Rückwärts ist schwieriger, ich weiß
das, also konzentriert euch und
übt l a n g s a m.

„Post für dich!“

Montag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Hampelmann

Achtet auf die Grundstellung!

Bitte 8 ordentliche Hampelmänner
Pause und nochmals 8.

Wow, das sieht gut aus!

„Post für dich!“

Montag

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

So hoch in die Luft springen,
das ihr dabei 3x in die Hände
klatschen könnt, bevor eure Füße
den Boden wieder berühren.
Wer schafft es 5x zu klatschen?