

„Post für dich!“

Mittwoch

Bitte 2x am Tag üben,
das könnte so aussehen:

9:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Beweg dich zu deinem
Lieblingssong!

Stell' deine beste Musik an und
tanze, bewege dich im Rhythmus.

Lass' dir Figuren/Bewegungen selbst
einfallen und tanze dich glücklich.



„Post für dich!“

Mittwoch

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Anfersen

Arbeitet wechselseitig und
werft die Fersen an den Po,
bewegt euch schnell, entweder auf
der Stelle

oder im Lauf.

Achtet auf eure Körperhaltung und
auf das Armschwingen.

Wirklich sportlich!!!

„Post für dich!“

Mittwoch

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

11:00 15:00 18:00

Übung:

5.-6. Klasse

Das Boot

Bitte erinnert
euch!

Gestreckte

Arme und Beine

und - halten halten
halten.

Bitte 15x hintereinander.

Das machst du wirklich prima!

