

„Hallo meine lieben Schülerinnen, Schüler und Eltern,  
bin wieder für euch da, eure Frau Dohnt.

Es startet die siebte und letzte Woche der **Bewegungspost**.

Wie trainiert ihr? Habt ihr Spaß und Erfolge? Bleibt beweglich!

- Denkt immer daran, vor jeder Übung eine Erwärmung.  
Jogging auf der Stelle oder tanzt zu eurem Lieblingssong!
- Wer kann turnt barfuss. Geschwister, Eltern, sind immer herzlich eingeladen.
- Die Übungen könnt ihr bei euch im Zimmer, in eurer Wohnung, im Hausflur/Treppenhaus, Hof oder im Park, auf der Wiese trainieren.
- Falls jemand eine Übung nicht so richtig hin bekommt, ruft euch an.

Bleibt fit – macht mit! Schreibt, was euch gefällt und wie es euch geht.“

„Nun, aber los, wir starten!“

„Post für dich!“

Montag

Bitte 1x am Tag üben,  
das könnte so aussehen:

15:00

Übung:

### 1.-2. Klasse

Treppen hüpfen

Bitte stellt euch unten vor die erste Treppenstufe und hüpfst auf dieser abwechselnd mit dem einen Bein, dann mit dem anderen.

Zähle deine Hüpfen!

Großartig, so viele :) !!!

„Post für dich!“

Montag

Bitte 1x am Tag üben,  
das könnte so aussehen:

16:00

Übung:

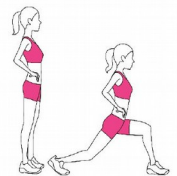
### 3.-4. Klasse

Ausfallschritt

Bitte achtet auf eine exakte Grundstellung.

Stelle deine Beine nach vorne und hinten, dein Knie ist nicht über der Zehenspitze. Arbeite im Wechsel, langsam und gründlich. Arbeite mit der Kraft deiner Beine.

Wie viel mal schaffst du?



„Post für dich!“

Montag

Bitte 1x am Tag üben,  
das könnte so aussehen:

17:00

Übung:

### 5.-6. Klasse

Becher-Ping-Pong

500ml Jogurtbecher ausgewaschen  
Nehmt einen Tischtennisball o.ä.

Werft den Ball hoch und fangt den Ball dann mit dem Becher auf.

Möglich: Ball gleich aus der Luft fangen oder Ball darf 1x auf den Boden tippen, bevor er mit dem Becher aufgefangen wird.