

„Post für dich!“

Freitag

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

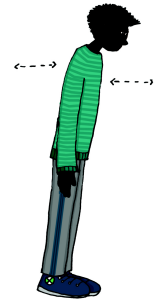
9:00 12:00 16:00

Übung:

1.-2. Klasse

Erinnerung :) :) :)

„Erst nach vorn,
und dann zurück,
ich fall´nicht um,
was für ein Glück!“



Sehr sehr gut!!!

„Post für dich!“

Freitag

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

10:00 13:00 17:00

Übung:

3.-4. Klasse

Seil springen

Bitte üben:

Mit beiden Beinen,
im Laufschrift,
rückwärts springen und
das Seil überkreuzen und
hüpfen.



Viel Spass und Erfolge!

Ihr wisst doch, Übung macht den Meister :)

„Post für dich!“

Freitag

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

11:00 17:00

Übung:

5.-6. 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!

