

**„Post für dich!“**

**Mittwoch**

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

9:00 12:00 16:00

**Übung:**

**1.-2. Klasse**

Rückwärts laufen

Bitte denkt daran:

Gerader Rücken, kein Umdrehen,  
laaaaaangsam.

In eurer Wohnung, draußen oder  
die Treppe hoch, wie auch runter.

Anfassen des Treppengeländers ist  
erlaubt!

Großartig!!!

**„Post für dich!“**

**Mittwoch**

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

10:00 13:00 17:00

**Übung:**

**3.-4. Klasse**

Hampelmann

Achtet auf die

Grundstellung!

Nun bitte 10 ordentliche

Hampelmänner – Pause – und  
nochmals 10.

Wow, die sehen wirklich prima aus!

**„Post für dich!“**

**Mittwoch**

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

11:00 15:00 18:00

**Übung:**

**5.-6. Klasse**

Seitwärts überkreuz laufen

Ihr kennt die Übung:

Startet mit der rechten Seite,  
ca. 4-6 Meter in eurer Wohnung  
oder draußen – zurück mit der  
linken Seite.

Wer mag, gleich noch einmal eine  
Runde.

Beachtet: Entspannte Schultern,  
bewegliche Hüften, Armschwingen.

Glänzend!!!