

Hallo liebe Kinder!

Ich bin Gesine, das Maskottchen des Gemeinschaftserlebnis Sport. Leider sind die Schulen schon wieder zu und wir müssen alle zu Hause bleiben. Um euch ein bisschen fit zu halten, habe ich mir ein paar Übungen für euch ausgedacht. Ich denke, die bekommt ihr gut hin. Zusätzlich gibt es die Übungen auch als Video, dann können wir sie gemeinsam machen.

Immer wenn ihr eine Übung gemacht habt, dürft ihr ein Kreuz in das Kästchen machen. Toll wäre, wenn ihr es 3-4 pro Woche schaffen würdet! Ich bin schon gespannt, wie fleißig ihr seid!

Sportliche Grüße, eure Gesine



Bewegung, Spiel und Spaß mit Gesine



4

<input type="checkbox"/>	1. Mache 25 Hampelmanner (Variante beachten!)						
<input type="checkbox"/>	2. Fit im Köpfchen: ABC-Hüpfen (links - rechts - beide)						
<input type="checkbox"/>	3. 10x Plank - Liegestütz						
<input type="checkbox"/>	4. Rückenfit: Verkehrspolizist						
<input type="checkbox"/>	5. Im Gleichgewicht: Einbeinige Luftzahlen						
<input type="checkbox"/>	Wochenchallenge: "Staubsauger" Versuche wie im Video ein Blatt Papier vom Boden aufzuheben, ohne deine Hände zu benutzen.						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	