















































































































Liebe Kinder, liebe Eltern

da wir jetzt eine Weile keinen Sport zusammen machen können haben wir für euch etwas vorbereitet.
 Wir würden uns freuen wenn ihr die verschiedenen Bewegungsformen übt und uns, wenn wir wieder zusammen Sport machen, zeigt.
 Wir haben alle Bewegungsformen im Video für euch erklärt.
 Unsere Aufgabe an euch wäre, dass ihr jeden Tag 5 verschiedene Übungen aussucht und diese übt.
 Es gibt für euch auch ein Übungsblatt auf dem ihr bitte immer ankreuzt was und wann ihr geübt habt.
 Bringt uns das Übungsblatt mit, wenn wir wieder ganz normal Sport machen, dann wartet eine kleine Überraschung auf euch,
 Wir freuen uns auf euch und viel Spaß beim Üben.

P.S. Für das Bewegungslied dürft ihr gerne eure Eltern um Hilfe bitten. Ihr kennt bestimmt schon einige Lieder aus dem Kindergarten oder der Schule.

Datum												
3x Purzelbaum 												
5x Wilder Stier 												
10x Hampelmann 												

Datum											
10x 1 Bein hüpfen 											
15x Ball werfen  + fangen											
20x Seilspringen 											
10x Froschsprünge 											
10x Hasenhüpfer 											
10x Popo-Schwebe-Sitz 											

Datum											
10x Superman 											
5x Handstand an der Wand 											
5x Stütz zw. Stühlen 											
5x Balancieren 											
5x Kängurus 											
1x Bewegungsiied 											