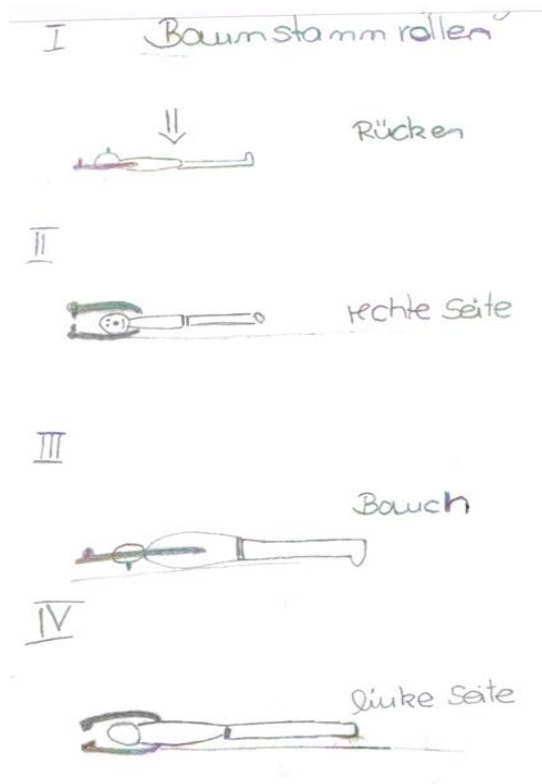


Dritte Stunde zuhause: Atmung, 2.+3.,4.Koordinationsaufgabe

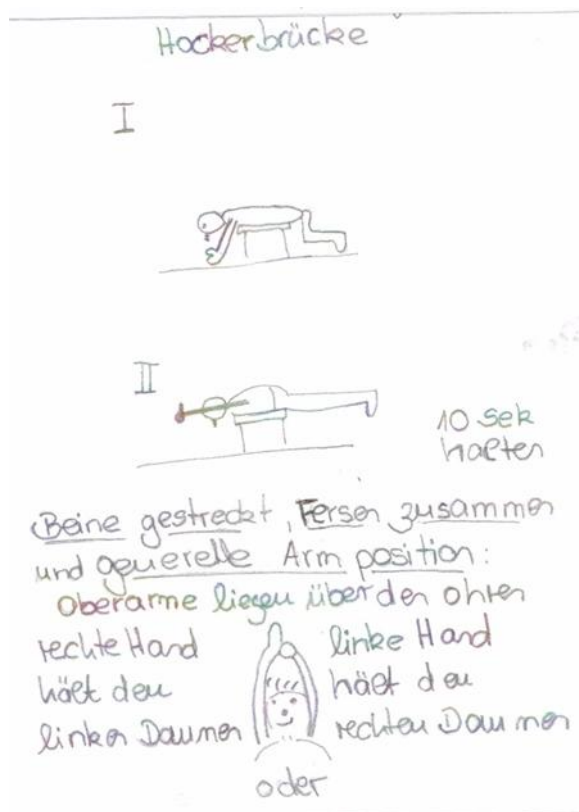
heute mal Trockenübungen

- stellt euch auf Zehenspitzen streckt eure Arme soweit es geht nach oben
- wiederholt das 5mal
- haltet beide Hände vor euer Kinn
- pustet sie nach vorne bis eure Arme ganz gestreckt sind
-

Jetzt kommt was Neues - rolle in der Wohnung wie ein Baumstamm umher.



Und dann noch eine Übung für die ganz Fortgeschritten -
Hockerbrücke-viel Spaß damit!



Wiederholt alle Übungen so oft ihr könnt in dieser Woche

**Macht euch eine Strichliste damit ihr wisst wie fleißig ihr
wart, und schickt mir die per mail und legt sie in eure
Schatzkiste!**

**Ich freue mich auch über ein nettes Video von Euch bei den
Übungen 😊**