

Fünfte Stunde für zuhause : tauchen, 5.Koordinationsaufgabe wiederholen

Benötigtes Material: Schüssel mit Wasser oder eure Badewanne,

- Blubberblasen machen
- die Hände vor das Kinn halten
- blubbert ins Wasser und schiebt eure Arme nach vorne bis sie ganz gestreckt sind
- **achtet darauf dass ihr gleichzeitig pustet und die Arme bewegt!**
- wiederholt das ganze 5mal

jetzt kommen die Füße an die Reihe

setzt euch hin streckt eure Beine lang nach vorne

- die Zehen zeigen ganz weit nach vorne(Ballerinafüße)
- zieht nun die Zehen zur Nasenspitze
- macht jetzt Pinguinfüße
- wiederhole das ganze ein paarmal -Ballerinafüße, Nasenspitze, Pinguinfüße
- mache mit dem linken und rechten Fuß unterschiedliche Bewegungen
- Spiele mit der ganzen Familie
- können es die anderen genauso gut wie du?

Ich vermisse mein Schwimmbad, ihr auch?

Schreibt mir doch oder malt was ihr euch am meisten wünscht!