

Vierte Stunde zuhause: Atmung, 5.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**
- **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
- spiele das mit der ganzen Familie, jeder darf 5 Fußstellungen ansagen.
- können es die anderen genauso gut wie du?

Heute bin ich neugierig, habt ihr schon Plätzchen gebacken? Welches sind Eure Lieblingsplätzchen? Schreibt mir doch auf Piet@sgsued.de