

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



Mo							Material: 3 Klopapierrollen oder 3 Becher, 1 Stift 1. Mache 25 Hampelmänner (Variante beachten!) 2. Fit im Köpfchen: Wecker 3. Liegestütz (10x Schultern antippen) 4. Rückenfit: Vierfüßlerstand 5. Im Gleichgewicht: Zehenspitzen einbeinstand Wochenchallenge: "Stifttransport" Lege drei Klopapierrollen nebeneinander, sodass Du immer zwischen zwei einen Stift legen kannst. Versuche nun mit Deinem Fußrücken, den Stift auf die andere Lücke zu transportieren und wieder abzulegen.
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							