Hallo liebe Kinder!

Ich bin Gesine, das Maskottchen des Gemeinschaftserlebnis Sport. 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. Das Video und weitere Ideen findet ihr auf YouTube unter Gemeinschaftserlebnis Sport.

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

25 JAHRE GEMEINSCHAFTS ERLEBNIS SPORT

# Bewegung, Spiel und Spaß mit Gesine

7

| Besuch von Freunden | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Mache **10x den Froschhüpf** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Mache **10x die Raupe** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Mache **10x den Schlammspringer** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Hebe beim **Storchenschritt 10x** jedes Bein | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Wechsle **10x von der Katze zur Kuh** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| **Wochenchallenge: „Hühnerstand"**<br>Hole dir eine Matte oder gehe auf einen dicken Teppich. Versuche den Hühnerstand. Aber pass auf, dass Du Dir nicht weh tust. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |