

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



Bewegung, Spiel und Spaß mit Gesine



Mo							Material: eine Klopapierrolle, vier Hüthen/Becher oder vier Blätter in rot, grün, gelb, blau
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
1. Mache 25 Hampelmannen (Variante beachten!)							1. Mache 25 Hampelmannen (Variante beachten!)
2. Fit im Köpfchen: Hase & Jäger							2. Fit im Köpfchen: Hase & Jäger
3. Unterarmliegestütz seitlich							3. Unterarmliegestütz seitlich
4. Rückenfit: Päckchenschaukel							4. Rückenfit: Päckchenschaukel
5. Im Gleichgewicht: Hüthen tippen							5. Im Gleichgewicht: Hüthen tippen
Wochechallenge: "Sombrochallenge" Stelle Dir eine volle Klopapierrolle auf die Stirn. Versuche Dich zuerst hinzusetzen und dann Dich hinzulegen.							Wochechallenge: "Sombrochallenge" Stelle Dir eine volle Klopapierrolle auf die Stirn. Versuche Dich zuerst hinzusetzen und dann Dich hinzulegen.