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

2

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1. Mache 25 **Hampelmänner** (Variante beachten!)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Fit im Kopf: **1-2-3-4**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. **Unterarmliegestütz**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Rückenfit: **U-Boot** (Arme in U-Halte vor und zurück)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. **Einbeinsprünge**	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wochenchallenge Twist: Sucht euch eine freie Fläche und „klebt" eure Hand mit den Fingern nach unten an die Wand. Versucht dann, euch einmal um euch selbst zu drehen ohne dass die Hand an der Wand verrutscht.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐