

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



Material: 1 Klopapierrolle							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1. Mache 25 Hampelmanner (Variante beachten!)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Fit im Köpfchen: Armkreisen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Klopapierachter (durch die Beine reichen)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Rückenfit: Klopapiertransport
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Im Gleichgewicht: Einbeiniger Klopapierkran
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wochenchallenge: "Buchtwist" Drehe das Buch wie im Video erst auf Hüfthöhe, dann über dem Kopf. Versuche das gleiche mit der anderen Hand oder in die andere Richtung. Lege zusätzlich eine Klopapierrolle auf das Buch.