

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



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wochenchallenge: Lege dich auf den Rücken und strecke deine Füße zur Decke. Versuche deine Socken ausziehen, ohne deine Hände zu benutzen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Springe 15x auf jedem Bein (links und rechts).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Suche dir etwas, worauf du balancieren kannst (eine Linie, Teppichkante, ein Stück Schnur). Balanciere vorwärts und rückwärts. Versuche es auch einmal mit geschlossenen Augen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Wandsitzen: Suche dir einen Platz an der Wand und tue so, als ob du dich auf einen Stuhl setzt (ohne Stuhl). Sage dabei 2x das Alphabet auf.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mache 15 Kniebeugen.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mache 25 Hampelmannen.
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	