

Bewegungsraum für Zuhause

Power dich aus !!!!

Viel Spaß beim Bewegen

Du brauchst:

- Ein Geschirrhandtuch
 - Ein Bett oder eine Matratze
 - Eine Freie Wand oder Tür
- (frage bitte deine Eltern an welcher Stelle du diese Übung machen darfst und welches Handtuch du benutzen kannst)

1. Übung

- Das Geschirrhandtuch an einem Zipfel(einer Ecke) gut festhalten
- Stelle dich mit etwa einem Schritt Abstand zu freien Wand hin
- Jetzt peitscht du das Geschirrhandtuch so dolle wie du kannst 10x gegen die Wand/Tür

2. Übung:

- Knie dich auf deine Bett oder deine Matratze
- Boxe 10x so feste wie du kannst auf deine Matratze

3. Übung:

- Springe 5x so in die Luft, das deine Füße den Boden nicht mehr berühren

4. Übung:

- Renne so schnell du kannst auf der Stelle und zähle bis 10.

Du kannst die Übungen ruhig 5x hintereinander machen wenn du kannst.

**Klasse du hast es geschafft!!!
Hoffe es hat dir Spaß gemacht!?!?!?**