

Zeit für Neues

Bewegung



HACKEN

„HACKEN“ Schnelle gegengleiche Unterarmbewegungen

Im aufrechten Stand die Arme anwinkeln, die Unterarme parallel und waagrecht nach vorne halten. Die Ellbogen liegen an der Körperseite an, die Schultern locker hängen lassen.

Nun machst Du in höchster Geschwindigkeit kleine, schnelle „Hackbewegungen“ mit den Unterarmen.

Trainingsplan „Hacker“: täglich fünfmal 20 Sekunden „Vollgas-hacken“, Pause dazwischen 20 Sekunden.

Du hast Kinder?

Dann könnt Ihr im Kreis stehend eine „Hacker-Staffel“ machen. Einer im Kreis beginnt, hackt 10 Sekunden in höchstem Tempo, danach der rechte Nachbar, und so weiter, bis alle im Kreis dran waren. Eventuell mehrere Durchgänge machen.



BOSCH

BKK

befit
für mehr Vitalität

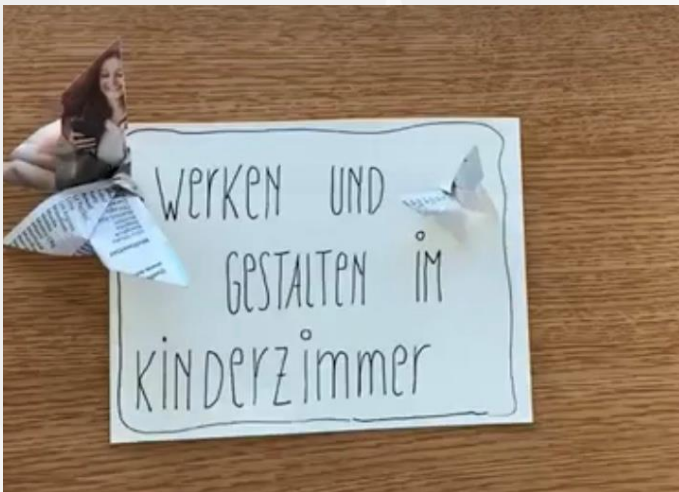
fokussiert

Zeit für Neues

Sonstiges



SCHMETTERLING FALTEN



Heute falten wir Schmetterlinge. Der Frühling steht vor der Tür und man braucht nicht viel Material. Lasst euch überraschen und viel Spaß beim ausprobieren

Danke an die Handarbeitslehrerin und ihre Kolleginnen der Grundschule Viereth für die Videos!

Den Link dazu findet ihr hier:

[Werken und Gestalten - Schmetterling falten - YouTube](#)



BOSCH

BKK

befit

für mehr Vitalität

fokussiert