Liebe Kinder,

hier die neuen sechs Übungen! Wie bisher auch dürft ihr für jede gemachte Übung einen Teil des Kucki-Ausmalbildes anmalen.

Das fertig ausgemalte Kuckibild kann in der Schule gegen ein Minigeschenkchen (eigentlich fürs Schulfest geplant) aus dem Belohnungskorb eingetauscht werden. Anstrengen lohnt sich also doppelt.

Aus allen bunten "Kuckis" wird dann eine tolle Collage für die Aula entstehen.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg



1. Über erst 10 mal ohne Fehler, dann 20 mal ohne Fehler.



2. 10 min, 20 min, 20 min oder 40 min Rad fahren, je nachdem wie fit du bist! Wenn du willst, melde dich auch mit einem Erwachsenen beim Stadtradeln an.



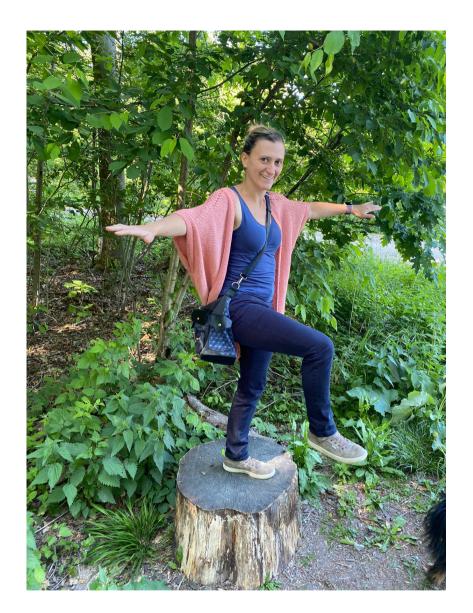
3. Versuche 10 mal den Ball mit den Füßen hoch zu halten.



4.
Abwechselnd mit der linken Hand zum rechten Fuß und der rechten Hand zum linken Fuß. Mache 3 mal 40 Sekunden.



5.
Aus dem Liegen hochkommen und in die Kniebeuge niesen, 10 mal jede Seite!



6.
Balanciere auf einem Bein. Probier es auch mit geschlossenen Augen. Jede Seite 15 Sekunden.

