

Bewegung und Sport 4c

Liebe 4C!

Vergesst nicht euch Zuhause auch zu bewegen!

Hier einige Links, die euch dabei helfen können :)

- Für alle, die es gerne kurz und intensiv machen wollen:
<https://www.youtube.com/watch?v=XleCMhNWFQQ>
- Für die Tänzer/innen unter euch:
<https://dance360-school.ch/de/tanzclips>
- Verschiedene Übungen- such dir immer mindestens 5 verschiedene aus und
<https://www.ardmediathek.de/ard/more/2yTuakx4Jz7sJP3S2FjwjM/fitness-fuer-zuhause>
- Für diejenigen, dies etwas entspannter angehen wollen:
<https://www.youtube.com/watch?v=UErN1VLCXC0>

Koordinative Übung

- Jonglieren:
<https://www.youtube.com/watch?v=N4y6P6P2T5o>
<https://www.youtube.com/watch?v=5pwzJOSx4oE>
- Cup- Song: <https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I>

Magie

- Snap change card: <https://www.youtube.com/watch?v=KS39-4pfex0>
- Shuffle like a Pro: <https://www.youtube.com/watch?v=zvXn5ppVB2c>
- Coin roll: https://www.youtube.com/watch?v=wbokdZh7_Gg