

## Anleitung – Fit aus der Coronazeit

Hallo! Ich bin **Strichi**. Ich bin so alt wie du und gehe in meiner Welt in eine Schule. Bei dir heißt sie Grundschule.

Jedes Jahr in unseren Schulferien trainiere ich mit vielen anderen Kindern gemeinsam, um nach den Ferien fit und gestärkt wieder starten zu können.



Ich habe dir ein paar Aufgaben und Spielereien mitgebracht, die dir helfen sollen, auch fit zu werden. Insgesamt sind es drei Aufgaben, die mehrere Level haben. Du beginnst immer bei Level 1 und steigert sich jede Woche um ein weiteres Level.

Dazu bekommst du von mir einen Plan für die ganzen Sommerferien, in dem du ablesen kannst wo du gerade stehst und was dich beim nächsten Mal erwartet.

Jede Woche sollst du dreimal alle drei Aufgaben auf einem bestimmten Level durchmachen. Wann du die drei Einheiten in einer Woche machst, darfst du dir aussuchen. Nach jedem Mal kannst du dann im Plan abhaken was du gemacht hast! In der nächsten Woche wanderst du dann bei jeder Aufgabe ein Level höher.

Am Anfang werden die einzelnen Level noch einfach sein, aber glaube mir, sie werden immer schwerer. Ich bin gespannt wie weit wir zwei gemeinsam kommen!

Schön, dass du mitmachst! Ich freue mich schon riesig mit dir gemeinsam zu spielen und koordinative Aufgaben zu lösen!

sportliche Grüße

Dein **Strichi**

*PS: Wenn deine Eltern oder Geschwister auch mitmachen, macht es gemeinsam noch mehr Spaß!*

