

Hausaufgabenplaner

Was brauche ich:

- Platz, Dehnbare Kleidung, Wecker
- Internet und ein Handy/Tablet/PC oder Smart-Fernseher
- Papier, Bleistift, Buntstifte Stuhl (Ballettstange), wenn möglich Spiegel/Fenster

Zeit Management

Wie oft sollte ich üben?

Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Jeden Tag ca. 10 – 30 Minuten üben.

Wenn dies nicht möglich ist, üben mindestens 1 mal 45-60 Minuten in der Woche.

Trage es in deine Wochenplan ein!!!

Pausen machen schlau

Folgende Pausenzeiten empfehlen sich:

Nach 30 Minuten 5 Minuten

Nach 60 Minuten 15 Minuten

Endziel: (z.B. Ich möchte neue Schritte meistern, z.B. Ich möchte einen Ausdruckstanz selbst ausdenken)

