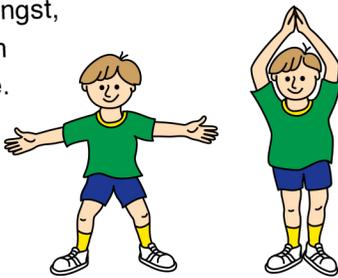


Ideen für Bewegungspausen

Hampelmann

Springe aus dem Stand in die Grätsche und breite dabei die Arme aus. Während du in den Stand mit geschlossenen Beinen zurückspringst, klatsche über dem Kopf in die Hände.

Wiederhole ein paarmal.



Puddingmännchen

Lass im Sitzen auf der Stuhlvorderkante oder im Hüttstand alle Muskeln los. Bewege den Körper locker und lass die Glieder „schlabbern“.



Riese und Zwerg

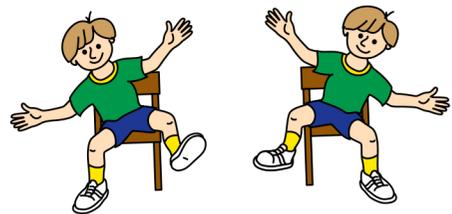
Strecke dich aus dem Hüttstand ganz groß, die Arme nach oben. Stell dir vor, an einem Baum hängt süßes Obst, du möchtest es mit den Händen greifen. Gehe dann in die Hocke und mache dich ganz klein.

Wiederhole einige Male.



Schaukeln

Setze dich auf die Stuhlvorderkante und schauke von einer Seite zur anderen. Der Oberkörper bleibt dabei gerade.



Ständerling

Presse die Handflächen über dem Kopf fest zusammen. Lege die rechte Fußsohle von der Seite ans linke Knie. Zähle dabei bis zehn.

Wechsle dann die Seiten.



Luftschreiben

Breite die Arme im Einbeinstand zur Balance seitlich aus.

Schreibe mit der Fußspitze des Spielbeins Zahlen und Buchstaben knapp über dem Boden in die Luft.



Spannung!

Lege dich auf den Rücken, ziehe die Zehen Richtung Kopf und balle die Hände zu Fäusten. Spanne alle Muskeln an und mache dich steif.

Wie fühlst du dich? Wie ein Brett auf dem Wasser? Wie ein Tanker auf dem Meer?

Schließe die Augen und zähle bis zehn. Dann entspanne dich und lass alle Muskeln wieder los.

Wiederhole ein paarmal.



Fußmassage



Setze dich auf den Boden und massiere mit beiden Händen zuerst die eine, dann die andere Fußsohle.

Denke dabei an etwas Schönes, vielleicht an die letzten Ferien.

Oder rolle im Stehen einen kleinen Ball oder einen Stein unter der Fußsohle hin und her.



Löwe

Gehe in den Vierfüßlerstand. Stell dir vor, du seist ein Löwe. Dein Nacken ist lang und dein Blick geht zum Boden.

Drücke abwechselnd das linke und das rechte Knie in den Boden wie ein Löwe vor dem Sprung, der den Boden auf seine Festigkeit prüft. Grrr!



Marionette

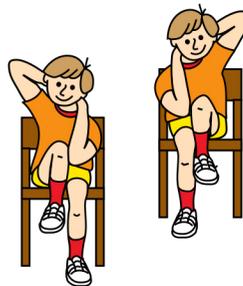
Setze dich gerade auf einen Stuhl. Ziehe die rechte Schulter hoch und halte die Spannung. Stell dir vor, an deiner Schulter sei ein Faden befestigt. Jemand zieht daran nach oben wie bei einer Marionette.

Zähle bis zehn. Löse dann langsam die Spannung und lass die Schulter fallen.

Mache das gleiche mit der linken Schulter und danach mit beiden gleichzeitig.



Musikbeinchen



Setze dich auf die Stuhlvorderkante und verschränke die Hände im Nacken. Führe den linken Ellbogen zum rechten Knie und danach den rechten Ellbogen zum linken Knie.

Schön langsam!

Vorsicht: Den Ellbogen nicht zu stark ins Knie drücken! Sonst hast du Musik im Beinchen.