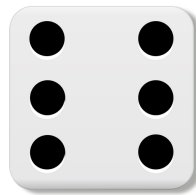
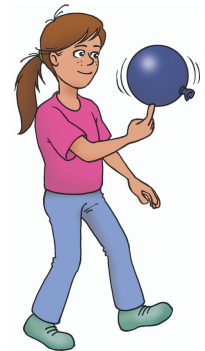
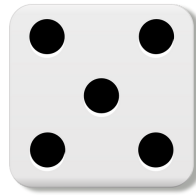
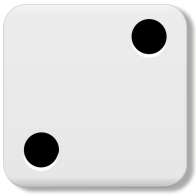
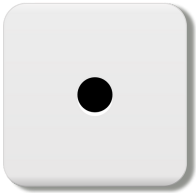
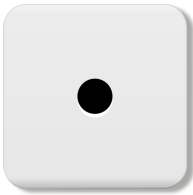




BewegungsPause





Stell dich aufrecht hin. Hebe ein Bein langsam nach hinten vom Boden ab und beuge deinen Oberkörper leicht nach vorne. Deine Arme sind zur Seite ausgestreckt, damit du dein Gleichgewicht besser halten.



Flieg wie ein Vogel durch den Raum. Breite dabei deine Arme aus und schwing sie nach oben und unten.



Schüttel deinen ganzen Körper aus. Lockere dabei alle Muskeln!



Laufe mit starkem Armeinsatz auf der Stelle.

Variante 1: Hebe dabei die Oberschenkel bis zur Waagrechten an.

Variante 2: Ziehe dabei die Fersen an, bis sie den Po berühren.



Balancier einen Luftballon auf einem Finger. Lauf dabei im Zimmer herum, wenn du es dir zutraust.

Variante: Halte durch Antippen einen bzw. zwei Luftballons (für Profis) ständig in der Luft. Laufe dabei im Zimmer herum. Achte auf Hindernisse.



Setz dich aufrecht hin und lege deine Hände auf die Oberschenkel. Nun musst du zwei Bewegungen mit Armen und Händen gleichzeitig ausführen:

Die rechte Hand führst du zu deinem linken Ohr. Mit der linken Hand fasst du über den rechten Arm an deine Nase. Nun lässt du Nase und Ohr los und klatscht mit deinen Händen auf die Oberschenkel.

Jetzt führst du deine linke Hand zum rechten Ohr und deine rechte Hand zur Nase. Danach klatscht du wieder auf die Oberschenkel und beginnst das Ganze von vorne.

Wiederhole diesen Durchlauf 10x.

