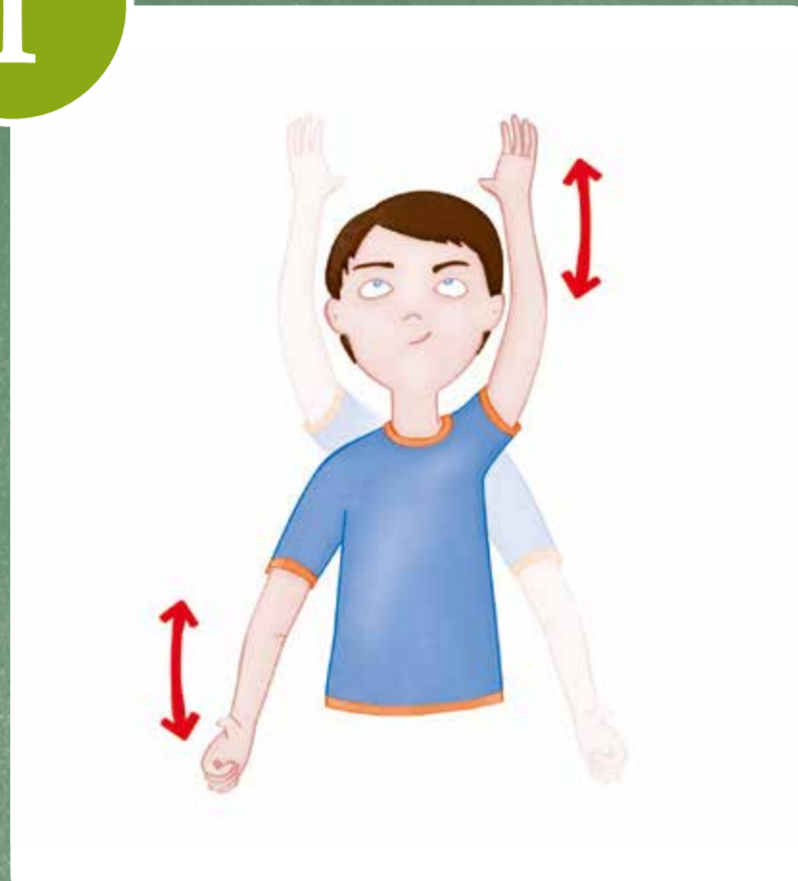


6 x Bewegungspause

für Schülerinnen und Schüler und für alle,
die viel sitzen!

1



Hole dir die Sterne!

Strecke dich und greife nach den Sternen! Das geht im Sitzen oder Stehen.

Einmal mit der linken, dann mit der rechten Hand.

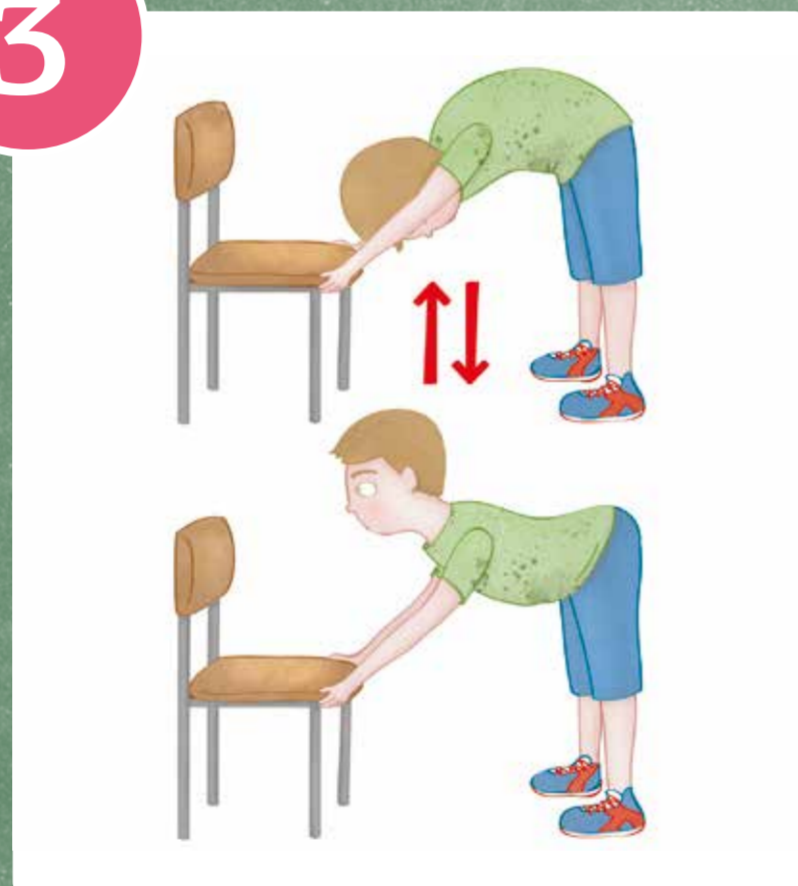
2



Armkreisen

Kreise mit einem Arm vorwärts und mit dem anderen Arm gleichzeitig rückwärts.

3



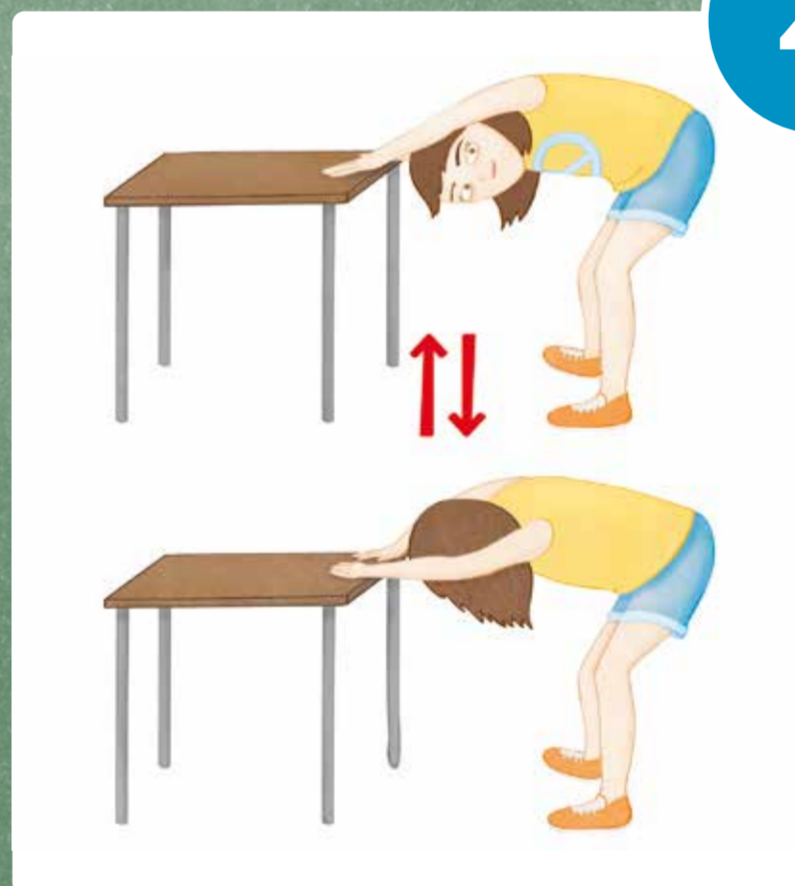
Katzenbuckel

Beug dich nach vorn und stütze deine Hände auf deinem Sessel ab. Mach einen Katzbuckel: lasse den Kopf nach unten sinken.

Nun mache ein Hohlkreuz.

Hebe dabei den Kopf, bis du nach vorn schaust. Wechsle mehrmals zwischen Katzenbuckel und Hohlkreuz.

4



Tischlein, dehne mich!

Beuge dich mit geradem Oberkörper nach vor und leg deine Hände mit gestreckten Armen an die Tischkante. Dehne deine Schultern. Dreh den Kopf abwechselnd langsam nach links und nach rechts.

5

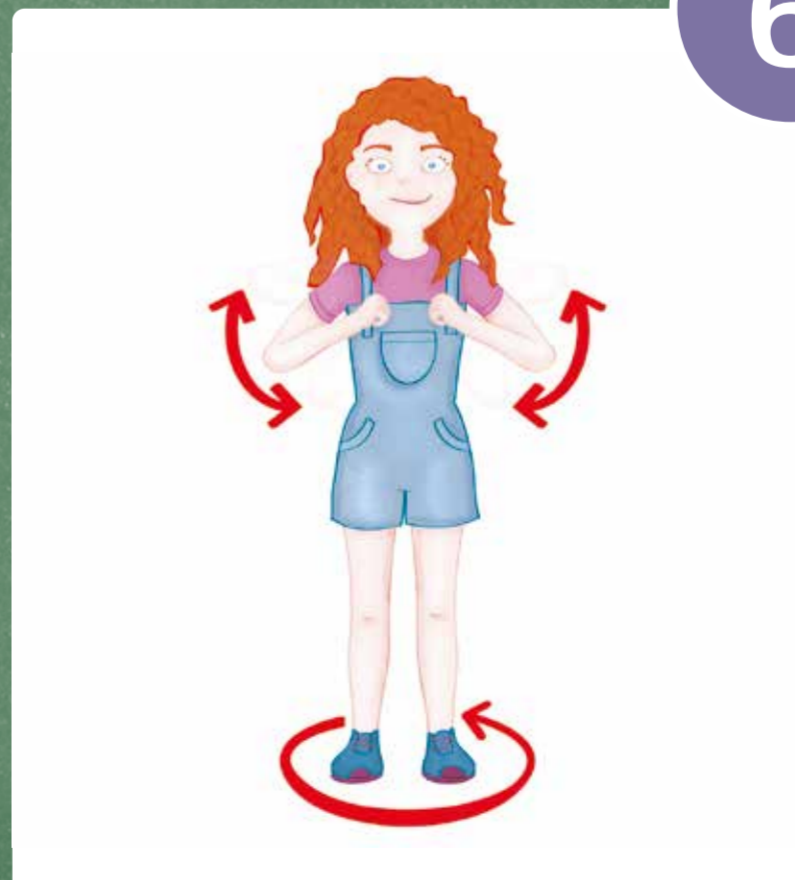


Schneider, sitz!

Setz dich im Schneidersitz auf den Boden!

Kannst du aufstehen, ohne dich mit deinen Armen und Händen abzustützen?

6



Verrücktes Huhn

Bilde mit den Armen „Flügel“, also die Hände zu den Achseln heranziehen und die Ellbogen seitlich anheben.

Bewege Ellbogen wie Flügel auf und ab, dreh dich dazu auf der Stelle im Kreis.