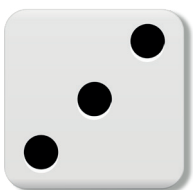
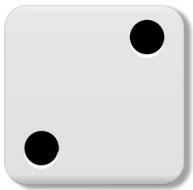
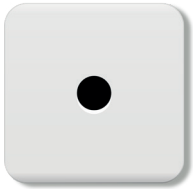
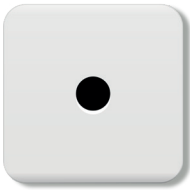




BewegungsPause





Stehe 20 Sekunden auf deinem rechten oder linken Bein.

Variante 1: Schließe dabei deine Augen.

Variante 2: Schließe dabei deine Augen und zeichne (schreibe) mit deinem rechten oder linken Arm vor dem Körper einen Kreis (eine 8).



Führe deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie und anschließend deinen rechten Ellbogen zum linken Knie.

Wiederhole dies 10x.



Hüpfe für 20 Sekunden auf einem Bein im Zimmer herum, ohne etwas zu berühren. Hüpfе auch auf dem anderen Bein.



Gehe 20 Sekunden auf den Zehenspitzen durch den Raum. Bewege dich sehr leise und stoße niemanden und nichts an.

Variante: Gehe auch rückwärts.



Mache 10 Kniebeugen. Stelle dich hierzu etwa hüftbreit auf. Deine Füße sind leicht nach außen gedreht. Beuge langsam deine Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind (dein Po schiebt sich dabei nach hinten). Bringe deinen Körper kraftvoll zurück in die Ausgangsposition, indem du Druck auf die Fersen ausübst.



Mache 10 Hampelmänner. Stelle dich hierzu aufrecht hin. Deine Arme sind seitlich am Körper angelegt. Hüpfе in den Grätschstand und klatsche gleichzeitig deine Hände über dem Kopf zusammen. Mit einem erneuten Sprung kehrst du wieder zur Ausgangsposition zurück.

