

1) Beispiel für eine Bewegungspause

Fenster auf !

Zunächst korrekte Haltung einnehmen : Sitz a. d. Stuhlvorderkante - Füße stehen unter den Knien – „Marionette“

Aktivierungsübungen im Sitz (1-3) und Stand (4-7)

- 1) Äpfel pflücken** : abwechselnd 1 Arm in Richtung Decke rausstrecken
dabei mit den Händen greifen, Seiten langziehen und dehnen
- 2) Überstrecken** : Arme hängen neben dem Körper
Daumen nach außen drehen, Brustbein heben
Schulterblätter nach hinten und unten ziehen
Finger öffnen, Arme ziehen nach hinten
- 3) Schulterkreisen** : Schultern n. hinten kreisen, Arme bleiben locker
- 4) Laufen auf der Stelle:** Arme schwingen gegengleich mit vor und zurück
Variation Tempo
Variation Knie hochziehen (Hindernis)
- 5) Abklatschen** : Hände auf Schulterhöhe anheben
Drehen n. links, beide Hände des Nachbarn abklatschen !
Drehen n. rechts... Reihe 1 ; 3 - 5 - 7 n. re. / 2 - 4 - 6 n. li)
In der Klasse einen Rhythmus finden, Tempo langsam steigern
- 6) Schattenboxen** : - re. u. li im Wechsel boxen, Füße bleiben stehen, OK + Knie bewegen mit
- Tempo variieren
- Ausfallschritt : Gewicht vor- und zurück verlagern

Koordination

- 7) Knie - Ellbogen** : Im Stehen re. Ellbogen und li. Knie zusammenführen
Gegenbewegung : li. Fuß nach hinten stellen - re. Hand n. hinten nehmen
li. Arm nach vorne/oben ausstrecken
Jede Seite mehrmals wiederholen
Bewegung langsam ausführen

Atmung

- Augen evtl. schließen, Stand hüftbreit, „Marionette“
- 8) Brustkorb öffnen** : Arme auf 90° vor den Körper anheben , Fingerspitzen berühren sich
Bei der EA (Nase) die Ellbogen und Schulterblätter n. hinten ziehen
Bei der AA (Lippenbremse) die Finger vorne wieder langsam zusammenführen
AA verlangsamen
Atempause
EA kommen lassen
Energie (frische Luft) einatmen - Sorgen (verbrauchte Luft) ausatmen

2) Aktivierungsübungen im Sitz

Ziel: Kreislaufanregung, Aggressionsabbau, Mobilisation Schultergürtel + Rumpf, Dehnung verkürzter und überlasteter Muskulatur, Aktivierung der aufrichtenden Muskulatur

Zunächst korrekte Haltung einnehmen : Sitz a. d. Stuhlvorderkante - Füße stehen unter den Knien – „Marionette“

- 1) Überstrecken** : Arme hängen neben dem Körper
Daumen nach außen drehen, Brustbein heben
Schulterblätter nach hinten und unten ziehen
Finger öffnen, Arme ziehen nach hinten
- 2) Abrollen-Aufrichten** : Kopf beugen, Wirbel für Wirbel abrollen
bei der AA mit den Händen zwischen den gegrätschten Beinen
langsam nach unten rutschen
Hände evtl. bis zum Boden nehmen
Wirbel für Wirbel langsam wieder aufrichten - Marionette
- 3) Kreuzgriff** : Hände berühren sich hinter dem Rücken
ein Arm von oben - anderer Arm von unten / Richtung wechseln
- 4) Abklatschen** : Hände auf Schulterhöhe anheben
Drehen n. links, beide Hände des Nachbarn abklatschen !
Drehen n. rechts...
(Fensterreihe n. re. = Reihe 1 ; 3 - 5 - 7 n. re. / 2 - 4 - 6 n. li)
- 5) Händedrücken-** : - Handflächen vor dem Brustbein zusammenführen, Finger zeigen n. oben
Händeziehen - Füße gegen den Boden - Handflächen gegeneinander drücken
- Im Wechsel zu oben, die Finger ineinander haken + auseinander ziehen
Füße ziehen den Boden auseinander (je 5 Sek. halten)
- 6) Schulterkreisen +** : - Schultern n. hinten kreisen, Arme bleiben locker
Nackendehnung - Kopf n. li. neigen (li. Ohr zur li. Schulter – Nase zeigt nach vorne !)
re. Hand zieht nach unten zum Boden → Dehnung re.
jede Seite 1-2 x ca. 5-6 Sek.
- 7) Beine durchstrecken** : Im Stuhl nach hinten rutschen – Fuß vom Boden abheben -
Knie durchdrücken - Fußspitze ran ziehen - Rücken bleibt gerade!
Im Wechsel li. - re. / jede Dehnung ca. 5 Sek. halten
- 8) Aufstehen–Hinsetzen** : mit geradem OK nach vorne neigen – ½ aufstehen (klatschen o. schnippen)
wieder hinsetzen, mehrmals wiederholen

3) Aktivierungsübungen im Stand

Ziele: siehe Sitz

Zunächst korrekte Haltung einnehmen : Füße stehen hüftbreit, Knie nicht überstreckt, „Marionette“

- 1) Äpfel pflücken** : abwechselnd 1 Arm in Richtung Decke rausstrecken
dabei mit den Händen greifen, Seiten mit langziehen und dehnen
auf die Fußspitzen mit hochgehen
- 2) Laufen a. d. Stelle** : Arme schwingen gegengleich mit vor und zurück
Variation Tempo
Variation Knie hochziehen (Hindernis)
Langläufer / Jogger
- 3) Zahlen malen** : re. Fuß malt knapp über dem Boden die Zahlen 0 - 4
die Zahlen werden groß = weit nach vorne, hinten + außen gemalt
li. Fuß malt die Zahlen 5 - 9
- 4) Partnerkniebeuge** : Rücken an Rücken, Hände fassen ineinander
beide in die Knie gehen - wieder hoch, mehrmals wiederholen
- in der Hocke bleiben + abwechselnd ein Bein nach vorne ausstrecken
- 5) Sport und Spiel** :
 - Schattenboxen (auch Punch, Sandsack+ ausweichen)
 - Volleyball
 - Tischtennis / Tennis
 - Jonglieren
- 6) Holzhacker** : Hände falten, breiter Stand, beidhändig Holz hacken, Rücken bleibt gerade!
Dabei in die Knie gehen, beim Ausholen Knie wieder strecken
- 7) Hände auf Tisch** : Füße zurückstellen, Knie sind leicht gebeugt, Po rausstrecken
Daumen zeigen nach oben,
- Oberkörper durchhängen lassen (Dehnung BWS u. Schulter)
- tief bleiben, Knie abwechselnd strecken, jeweils 5 Sek. halten
(Dehnung hintere Oberschenkel)
- 8) Einbeinstand +
Armbewegung** : Partner stehen sich gegenüber, Hände auf Kinnhöhe ineinandergreifen
- beide re. Bein anheben, Fußinnenkanten berühren sich (re-re)
Arme bewegen gegengleich vor und zurück,
Füße drücken leicht gegeneinander
- li. Bein s.o. Fußinnenkanten
- re. Bein s.o. Fußaußenkanten
- li. Bein s.o. Fußaußenkanten