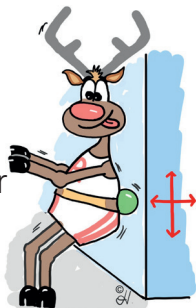




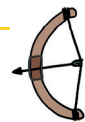
Ball

Rückenmassage

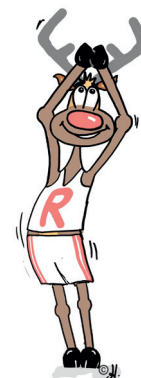
1. Nimm einen Ball und stelle dich mit dem Rücken an die Wand.
2. Klemme den Ball zwischen Rücken und Wand ein.
3. Gehe langsam in die Knie und bewege dich dann wieder nach oben. Der Ball darf dabei nicht auf den Boden fallen.
4. Bewege dich auch seitwärts von rechts nach links.
5. Mache das ungefähr 1 Minute lang.



Flitzebogen



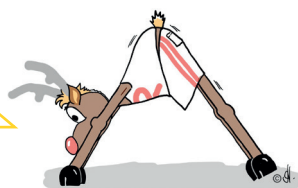
1. Falte deine Hände und drehe die Handflächen nach außen.
2. Hebe die Arme gestreckt weit über den Kopf.
3. Schiebe deinen Po etwas nach vorne, so dass du Spannung im Körper spürst. Halte diese Position für 5 Sekunden.
4. Lasse die Hände los und nimm die Arme zur Seite herunter.
5. Mache das 10-mal.



Der herabschauende Hund

1. Gehe in den Vierfüßlerstand.
2. Drücke nun deinen Po weit nach oben, bis die Beine und Arme gestreckt sind. Dein Rücken soll ganz gerade sein. Halte das 10 Sekunden lang.
3. Setze dann die Knie auf dem Boden ab.
4. Beginne wieder von vorne.
5. Mache das 10-mal im Zeitlupentempo.

Kennst du diese Übung aus dem Yoga?



Stuhl

Schraubendreher

1. Setze dich auf die Stuhlkante.
2. Falte deine Hände vor der Brust. Die Ellenbogen befinden sich auf Schulterhöhe.
3. Drehe den Oberkörper langsam von links nach rechts.
4. Wiederhole das 10-mal.





Skilanglauf

1. Stelle dich gerade hin.
2. Mache auf der Stelle Schrittsprünge. Deine Arme gehen gegengleich mit: Zuerst sind das rechte Bein und der linke Arm vorn, dann umgekehrt.

Schaffst du 100 Sprünge ohne Pause?



Kopfrechnen



1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Joggt 5 Minuten über den Schulhof, über den Flur oder auf der Stelle.
3. Stellt euch dabei gegenseitig einfache Kopfrechenaufgaben.



Wenn ihr keine Uhr habt, stellt euch gegenseitig ungefähr 20 Aufgaben.

Schulhof

Flitzepause

Renne drei Runden über den Schulhof.

Wenn der Schulhof sehr klein ist, renne mehr Runden.



Schulhof oder Flur

Schrittsprünge

Mache zwei Runden Schrittsprünge über den Schulhof oder im Flur.





Mäppchen

Nicht loslassen

1. Nimm dein Mäppchen in beide Hände.
2. Halte es mit ausgestreckten Armen über deinen Kopf, so lange du kannst.
3. Wie lange schaffst du es?

Anstrengender ist es, wenn du das Mäppchen mit ausgestreckten Armen nach vorne hältst.



Mäppchen

Schwertransporter

1. Transportiere im Krebsgang dein Mäppchen auf dem Bauch.
2. Laufe auch seitwärts.
3. Dein Bauch muss dabei immer weit oben bleiben.

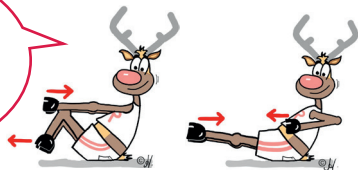
Lege vorher eine Strecke fest. Schaffst du 10 Meter?



Ruderboot

1. Setze dich auf den Boden.
2. Hebe die Beine in den Schwebesitz.
3. Löse die Hände vom Boden.
4. Versuche nun, die Arme und Beine gegengleich anzuziehen und wieder zu strecken, wie beim Rudern. Nur noch der Po darf den Boden berühren.

Wie viele Ruderbewegungen schaffst du?

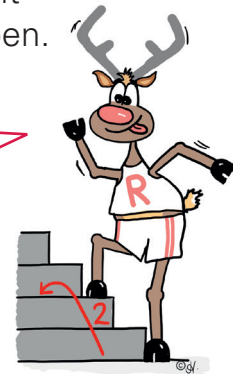


Treppe

Treppensteigen

1. Steige die Treppe hinauf: Nimm dabei immer 2 Stufen auf einmal.
2. Gehe die Treppe normal wieder hinunter.
3. Mache insgesamt 50 Schritte nach oben.

Schaffst du auch 3 Stufen?





Zahlen-Ansage

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Du sagst eine Zahl, das andere Kind muss die passende Bewegung möglichst schnell ausführen:
1= Drehung
2= Kniebeuge
3= Strecksprung
3. Wechselt euch ab.
Jeder ist 10-mal dran.



Ball oder Reissäckchen

Dreh dich um!

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch mit ungefähr 2 Metern Abstand gegenüber auf.
3. Das andere Kind hat einen Ball in der Hand. Du drehst mit dem Rücken zu ihm.
4. Das andere Kind gibt jetzt das Kommando „Dreh dich um!“ und wirft dir den Ball zu.
5. Dreh dich um und fange den Ball.
6. Wechselt euch ab. Jeder ist 10-mal dran.



Klatschende Hände

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch gegenüber auf und klatscht euch gegenseitig in die Hände:
 - Erst beide in die rechte Hand
 - Dann in die eigenen Hände klatschen
 - Dann beide in die linke Hand
 - Dann wieder in die eigenen Hände klatschen
3. Klatscht den Rhythmus einige Male langsam, bis ihr ihn könnt.
4. Jetzt werdet ihr dabei immer schneller.



Twistsprünge

1. Springe mit geschlossenen Beinen und drehe bei jedem Sprung deine Füße und deine Hüfte abwechselnd von links nach rechts.
2. Springe mindestens 50-mal.

Wie schnell kannst du twisten?





Geschirrtuch oder Jongliertuch

Fliegendes Tuch

1. Nimm ein Tuch in die Hand.
2. Wirf das Tuch hoch und fange es wieder. Wirf und fange mit rechts und links abwechselnd.
3. Fange es mit unterschiedlichen Körperteilen.

Kannst du es hochwerfen, dich hinsetzen, aufstehen und wieder fangen?



Ball

Prellen

1. Preme einen Ball solange du kannst, ohne ihn wegspringen zu lassen.
2. Preme mit der rechten und der linken Hand abwechselnd.

Versuche 100-mal ohne Pause zu prellen.

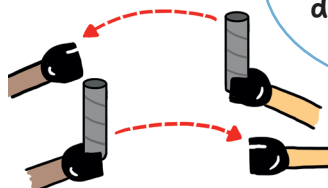


Küchenrolle/Klopapierrolle

Küchenrolle

1. Suche dir ein anderes Kind.
2. Stellt euch gegenüber auf.
3. Ihr nehmt beide eine leere Papierrolle in die rechte Hand. Auf Kommando werft ihr eure Papierrolle in die linke Hand des anderen.
4. Dann werft ihr mit links und fangt mit rechts.

Gebt euch ein Kommando für den Wurf! Findet den passenden Abstand.



Küchenrolle/Klopapierrolle

Balancieren

1. Balanciere eine leere Papierrolle auf deiner Handfläche.
2. Gehe vorwärts und rückwärts.
3. Setze dich hin und stehe wieder auf.
4. Balanciere die Papierrolle auch auf deinem Handrücken.

Papierrolle nicht festhalten!





Selbstregulation

2 kleine Gegenstände (Korke oder Steckwürfel)

Schmuggelbande

1. Die Klasse („Schmuggelbande“) bewegt sich auf einem engen, eingegrenzten Raum und reicht sich heimlich das Schmuggelgut (kleine Gegenstände) von Hand zu Hand weiter. Zwei Kinder, die „Detektive“, dürfen sich nur außerhalb dieses Kreises bewegen und müssen genau beobachten. Sobald sie sehen, wer gerade schmuggelt (annimmt oder abgibt), nennen sie den Namen und das Schmuggelgut muss abgegeben werden.
2. Werden die Schmuggler aufgedeckt?



Gemeinschaft

Musik

Tanzen

1. Sucht euch ein Lied aus. Am besten sammelt ihr dafür 2 oder 3 Liedvorschläge und stimmt dann ab.
2. Tanzt gemeinsam zu dem Lied.

Gebt alles und
rockt ab!



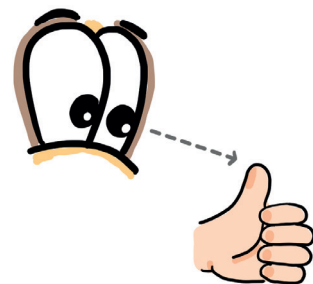


Yoga-Übung

Stuhl

Augen-Yoga

1. Setze dich aufrecht auf deinen Stuhl. Wenn du eine Brille trägst, darfst du sie abnehmen.
2. Strecke einen Arm nach vorne, mache eine leichte Faust und zeige mit dem Daumen nach oben. Dieser ist auf Augenhöhe.
3. Male nun mit dem Arm einen kleinen Kreis und schaue dabei fest auf den Daumen. Kreise dann einmal in die andere Richtung.
4. Schaue weiterhin auf deinen Daumen und ziehe ihn langsam fast bis zur Nasenspitze heran. Schaue möglichst lange auf ihn. Wenn du die Nasenspitze fast erreicht hast, senke deinen Arm langsam und schaue dabei weiter möglichst fest auf deinen Daumen. Bewege den Kopf dabei nicht.
5. Führe die Übung 3-mal in ruhigem Tempo durch.
6. Schließe die Augen und massiere deine Schläfen in kleinen Kreisen in beide Richtungen.



Yoga-Übung

Rudis Gruß an die Sonne

1. Deine Füße stehen hüftbreit, parallel zueinander, deine Arme hängen locker neben dem Körper.
2. Du beugst die Knie und schiebst den Po dabei weit nach hinten, so, als ob du dich auf einen Stuhl setzt. Dein Rücken bleibt lang. Die Arme hebst du dabei gerade nach schräg oben, dabei zeigen die Handflächen nach innen. Halte die Position 20 bis 30 Sekunden.
3. Strecke die Beine, richte den Oberkörper auf halte deine Arme weiter über dem Kopf.
4. Du senkst deinen Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und den Kopf nach unten. Nimm die Arme dabei nach hinten. Deine Beine darfst du leicht beugen.
5. Mit der rechten Hand umfasst du hinter dem Rücken das linke Handgelenk. In dieser Position bleibst du einige Sekunden.
6. Danach richtest du den Oberkörper auf, schwingst die Arme nach vorne über den Kopf und senkst sie langsam wieder an der Seite ab.
7. Wiederhole die Übung noch 3-mal. Die Handfassung hinter dem Rücken wechselst du dabei jeweils ab.

Atme
langsam
und
bewusst!

