

Bewegte Pause

Wichtig: Jede Person macht nur so viel mit, wie es gewollt und möglich ist.

Übungen:

- 1) Am Platz auf der Stelle laufen, den Gegenarm mitschwingen
 - a. Knie mit der Zeit höher heben
 - b. Schultern kreisen: erst rechts, dann links, dann beide
- 2) Körper ausschütteln
 - a. Füße kreisen, Beine lockern
 - b. Hände kreisen, Arme ausschütteln
- 3) „Äpfelpflücken“: Arme abwechselnd heben und auf die Zehenspitzen stellen
- 4) Vorbeuge mit leicht gebeugten Beinen
- 5) Arm-Scher-bewegung
 - a. Arme auf Schulterhöhe auf und ab bewegen
 - b. Nach einiger Zeit tiefer in die Hocke gehen
→ Danach wieder ausschütteln
- 6) Vorne auf einen Stuhl setzen
 - a. Beide Beine ausstrecken nach vorne und wieder zurück, Füße vorsichtig aufsetzen
- 7) Ellenbogen-8 im Sitzen oder im Stehen
 - a. Hände überkreuzt auf den Schultern lagern, Ellenbogen in einer liegenden 8 kreisen
 - b. Klein anfangen und immer größer werden
- 8) Katze-Kuh im Sitzen
 - a. Katze: Buckel machen
 - b. Kuh: Rücken durchdrücken zum Hohlkreuz
- 9) Nachspüren
 - a. Runterkommen
 - b. Ruhige Atmung

Sollten Sie Interesse an der angeleiteten bewegten Pause haben, melden Sie sich gerne bei uns und wir vermitteln den Kontakt zur Trainerin.

