

Liebe Schülerinnen und Schüler,

auch diese Woche möchte ich mich wieder bei euch melden und euch kleine Ideen für Zwischendurch mit auf den Weg geben.

Bist du manchmal auch so hibbelig und weißt gar nicht wohin mit deiner Energie, weil du so viel zuhause rumsitzt, weil fast alles geschlossen hat? Vielleicht hilft es dir dann, ein paar Bewegungsübungen durchzuführen:

1. Zehenspitzenengang

- Bei dieser Übung stehst du aufrecht
- Deine Fußspitzen zeigen nach vorne
- Deine Arme streckst du leicht zur Seite
- Stell dich auf deine Zehenspitzen
- Laufe etwa 10 Schritte in die eine Richtung und dann wieder zurück
- Wiederhole die Übung 3 Mal

- Extra: Probiere auf den Zehenspitzen rückwärts zu gehen

2. Fersenlauf

- Bei dieser Übung stehst du aufrecht
- Deine Arme streckst du leicht zur Seite
- Hebe deine Zehenspitzen, sodass du dich auf deine Fersen stellst
- Laufe etwa 10 Schritte in die eine Richtung und dann wieder zurück
- Wiederhole die Übung 3 Mal

- Extra: Probiere rückwärts auf deinen Fersen zu gehen

3. Windmühle

- Bei dieser Übung stehst du aufrecht
- Halte deinen linken Arm nach oben und deinen rechten Arm nach unten gestreckt
- Nun kreise mit deinen Armen aus den Schultern heraus von vorne nach hinten
- Wiederhole das Kreisen mit deinen Armen 5 Mal

- Extra: Probiere auch deine Arme von hinten nach vorne zu kreisen

4. Standliegestütz

- Bei dieser Übung stehst du eine Armlänge von einer Wand entfernt
- Strecke deine Hände auf Schulterhöhe, sodass du die Wand mit der Innenfläche deiner Hände berührst
- Beuge deine Arme und neige deinen Oberkörper nach vorne bis du die Wand fast mit deiner Stirn berühren kannst
- Drücke dich mit deinen Armen wieder von der Wand weg
- Wiederhole die Übung 5 Mal

Du kannst alle Übungen sowohl drinnen als auch draußen durchführen. Vielleicht fallen dir bei der Durchführung der Übungen ja sogar noch weitere Übungen ein. 😊

Viel Spaß!

Eure Schulsozialarbeiterin

Şengül