

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.

Vielleicht habt ihr ja wieder Lust, ein paar Bewegungsübungen zu machen. Dieses Mal müsst ihr euch aber gut konzentrieren.

1. Einbeinstand

- Bei dieser Übung stehst du aufrecht
- Hebe deine Arme seitlich an
- Das Knie deines Standbeins beugst du leicht
- Das andere Bein hebst du seitlich nach oben
- Zähle bis 10, wechsele das Bein
- Wiederhole die Übung je 3 Mal

- Extra: Pendel mit dem angehobenen Bein vor und zurück.

2. Balancier-König

- Suche dir einen Gegenstand, den du auf deiner Stirn balancieren kannst
- z. B. ein Buch, deine Federtasche, ...
- Neige deinen Kopf etwas nach hinten und lege den Gegenstand auf deine Stirn
- Versuche nun, so viele Schritte wie möglich zu gehen, ohne dass der Gegenstand von der Stirn fällt

- Wie viele Schritte kannst du gehen?

3. Zwei Bewegungen gleichzeitig

- Stelle dich gerade hin
- Beginne mit deiner linken Hand auf deinem Bauch Kreise zu malen
- Lege nun deine rechte Hand gleichzeitig auf deinen Kopf und beginne leicht zu klopfen

- Wie lange kannst du beide Bewegungen gleichzeitig ausführen?
- Versuche auch mal zu wechseln: rechte Hand auf deinen Bauch, linke Hand auf deinen Kopf

Du kannst alle Übungen sowohl drinnen als auch draußen durchführen. Vielleicht fallen dir auch noch weitere Übungen ein. 😊

Viel Spaß!

Eure Schulsozialarbeiterin

Şengül