

Bewegungen für die Pause



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Arme neben dem Körper
- Kopf langsam zur Seite neigen
Diese Stellung kurz halten
- Kopf zurück in die Mitte
- Kopf langsam zur anderen Seite
Diese Stellung kurz halten
- Bewegung 10 mal wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Einen Arm ausstrecken
- Mit dem Arm rückwärts kreisen
- Das Gleiche mit dem anderen Arm machen
- Bewegung 10 mal pro Arm wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Arme zur Seite ausstrecken
- Ober-Körper langsam nach rechts drehen
- Ober-Körper langsam nach links drehen
- Füße bleiben stehen
- Bewegung 10 Mal wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Einen Arm zur Decke strecken
- Das Gleiche mit dem anderen Arm
Dabei den ganzen Körper strecken
- Bewegung 10 Mal wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Füße etwas auseinander
- Mit beiden Händen abstützen
an der Wand
- Auf die Zehen-Spitzen stellen
- Auf die Hacken stellen
Dabei nicht umfallen
- Bewegung 10 Mal wiederholen



Stellen Sie sich gerade hin

- Halten Sie sich fest
Zum Beispiel: Tisch oder Wand
- Auf ein Bein stellen
- Mit dem anderen Bein vor
und zurück schwingen
- Das Gleiche mit dem anderen Bein
- Bewegung 10 Mal wiederholen