

Bewegung und Entspannung

Langes Sitzen ist nicht immer leicht. Außerdem ist es auch nicht gesund für unseren Körper und für unseren Geist. Mit täglich fünf Minuten Bewegungs- und Entspannungspausen im Unterricht kannst du viel für dich tun. Es macht Spaß und hält fit. Probiere es aus.

Äpfel pflücken

Strecke beide Arme abwechselnd weit nach oben, als würdest du Äpfel von einem hohen Ast pflücken wollen.



Marathon

Gehe langsam auf der Stelle, werde schneller und schneller und wieder langsamer. Beuge dich dann nach vorne und lass deine Arme drei Atemzüge lang baumeln. Strecke dich jetzt nach oben und atme dreimal tief ein und aus.



Kugel

Knie dich auf den Boden und setze dich auf deine Fersen. Beuge dich nach vorne und berühre mit deiner Stirn den Boden. Schließe die Augen und atme tief durch.



Teufelchen

Lege deinen Kopf in beide Hände und schließe deine Augen. Berühre mit deinen Fingern die Stirnhöcker. Das sind die Stellen, an denen die Hörner wachsen würden, wenn du ein Teufel wärst. Bleibe ein paar Minuten so. Spürst du ein Klopfen?



1. Kennst du weitere Entspannungsübungen?