

SERVICEAGENTUR

*ganztägig lernen.*

BREMEN



## Lernen in Bewegung

Einfache Bewegungsübungen zum  
Einsatz in Fortbildungen



## **Lernen in Bewegung**

**Einfache Bewegungsübungen zum  
Einsatz in Fortbildungen**

## Die Macher/innen

### **Konzept und Redaktion:**

Sabine Heinbockel

### **Übungen, Erprobung, Fotos:**

Farina Franke, Fabian Perske  
(Studierende Sport auf Lehramt Sek II,  
Universität Bremen)

### **Wissenschaftliche Beratung:**

Dr. Mirko Brandes  
(Universitätslektor, Universitäten Bremen,  
Oldenburg)

Das Projekt war eine Kooperation mit dem Studiengang Sportwissenschaften der Universität Bremen.

Ganz besonderen Dank an

Angelika und Günter Brandes, Günter Funke,  
Carina Schmitz und Herrn Rippien aus dem Bereich  
„Erwachsenenbildung“ der Uni Bremen

© DKJS Serviceagentur Bremen 2011

## Vorwort

Gerade für Ganztagschulen ist die Gestaltung von aktivierenden und rhythmisierten Lernangeboten ein zentrales Thema.

Gute Lernbedingungen sind nicht nur für Schüler/innen interessant. Auch Erwachsene – sei es an der Schule oder in Seminarsituationen – profitieren davon. Ein wichtiger Aspekt bei solchen Lernangeboten ist Bewegung.

Die Serviceagentur Bremen hat gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft und Sportpädagogik die vorliegende Handreichung entwickelt. Ziel war, eine Sammlung praxistauglicher Übungen vorzulegen, die ohne viel Aufwand in Fortbildungen, Unterrichtseinheiten und Weiterbildungsangebote eingebaut werden können. Eine weitere Anforderung bestand darin, Übungen zu finden, die ohne Sportkleidung, ohne Sportgerät und ohne Vorkenntnisse problem- und gefahrlos im Rahmen einer üblichen Seminar- bzw. Unterrichtssituation durchzuführen sind.

Die Auswahl der Übungen nahmen Farina Funke und Fabian Perske vor. Die von Dr. Mirko Brandes betreuten Studierenden recherchierten Bedingungen der Erwachsenenpädagogik und Lernpsychologie, suchten geeignete Übungen, die sie fotografierten und mit einer Anleitung versahen.

Für die Studierenden war dieses Projekt Gegenstand einer Semesterarbeit und hat dabei etliche fachübergreifende Lerngelegenheiten geboten.

Wir hoffen, dass die Handreichung viele Anregungen und Impulse enthält, die Ihnen Lust auf Lernen in Bewegung vermitteln.

*Ihre Serviceagentur Bremen*



## Gebrauchsanweisung

Ganzheitliches Lernen – das geht nicht nur über den Kopf! Damit Sie in Ihre Fortbildungen immer wieder aus Sequenzen einbauen können, in denen sich die Teilnehmenden bewegen, haben wir diese Übungen für Sie zusammengestellt.

Sie dienen dazu, die Konzentrationsfähigkeit, das Aufnahmevermögen und nicht zuletzt den Spaß am gemeinsamen Lernen zu erhöhen.

Alle Einheiten sind für ungeübte AnleiterInnen (und für ungeübte TeilnehmerInnen) geeignet. Die Anleitungen sind einfach formuliert, die Bilder veranschaulichen die beschriebenen Abläufe. Es sind keine besonderen Hilfsmittel nötig, alle Übungen können unmittelbar in der Fortbildung umgesetzt werden.

Es gibt insgesamt vier Bereiche: Koordination, Kräftigung, Lockerung und Entspannung. Die Einsatzmöglichkeiten der jeweiligen Übungen sind vor jedem Bereich beschrieben. Sie können – je nach der Ihnen

zur Verfügung stehenden Zeit und dem Verlauf Ihrer Veranstaltung – bedarfsgerecht entscheiden, wie viele und welche Übungen Sie auswählen. Als Faustregel können gelten:

**Input:** nicht länger als 60 Minuten, am besten mit Visualisierungen

Unterschiedliche Methoden (Wechsel von Input, Gruppenphasen, Stillarbeit, Präsentationen der Ergebnisse, gemeinsame Reflexion, Feedback,..) begünstigen aktives Lernen.

**Bewegungsübungen einsetzen:**

- nach etwa 60-80 Minuten
- nach Pausen
- nach intensiven Lernphasen
- bei spürbarem Bedarf (Unruhe, Gähnen etc.) der Teilnehmenden.

Übungen angemessen dosieren; Sie werden Ihr Gespür dafür entwickeln.

## Inhalt

<b>Bereich Koordination</b>	<b>11</b>	<b>Bereich Kräftigung</b>	<b>35</b>
Arm- und Fußkreiserei	12	Scheiben polieren	36
Bauchkreisen	13	Stabilisation des Nackens	37
Ellenbogen	14	Hüftgelenksmobilisation	38
Fingerspiel	15	Wanddrücken	39
Schwingen	16	Schräg gegenüber	40
Wechselsprung	17	Butterfly	41
Handflächendrehung	18	Butterfly rückwärts	42
Anwinkeln	19	Fahrrad fahren	43
Schraube	20	Überkreuzen	44
Storch im Salat	21	Unsichtbare Lehne	45
<b>Bereich Lockerung</b>	<b>23</b>	<b>Bereich Entspannung</b>	<b>47</b>
Pendel	24	Stern-Konzentration	48
Zehengang	25	Innehalten	49
Stehendes Pendel	26	Tai Chi Chuan I	50
Skifahren	27	Droschkenkutschersitz	51
Gleichgewicht I	28	Akkupressur	52
Arme schwingen I	29	„Äpfel pflücken“	53
Arme schwingen II	30	Skispringen	54
Oberkörperkreisel	31	Das Rad	55
Aktive Streckung im Stehen	32	Schildkröte vs. Pferd	56
Das Karussell	33	Die Welt umarmen	58

## Bereich Koordination

### Wirkung:

Die hier aufgezeigten Koordinationsübungen sind so angelegt, dass durch sie die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte verbessert wird. Die aus der Gehirngymnastik stammenden Koordinationsübungen tragen dazu bei, dass der sogenannte „Balken“ verstärkt wird. Hierbei handelt es sich um die Verbindung zwischen beiden Gehirnhälften. Durch eine Stärkung dieses „Balkens“ wird die Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhälfte schneller und effektiver, was wiederum zu einer verbesserten Konzentrations- und Merkfähigkeit führt.

### Einsatzmöglichkeit:

Diese kurzen Koordinationsübungen können zu jeder Zeit eingesetzt und durchgeführt werden. Sie eignen sich besonders gut nach oder vor intensiven Arbeits- und Konzentrationsphasen.

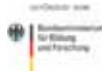
### Zu beachten:

Bei der Durchführung der Übungen muss nichts Spezielles beachtet werden. Während der Übungen sollte für eine ausreichende Sauerstoffzufuhr gesorgt werden. Das Gehirn macht zwar lediglich 2,5% des gesamten Körpergewichts aus, es benötigt jedoch im Ruhezustand 25% des gesamten Sauerstoffvolumens unseres Körpers.

SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

BREMEN



„Üben für mehr Gänztätig lernen.“ ist ein Programm der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und den Europäischen Sozialfonds.



in Kooperation mit  
Institut für Sportwissenschaften  
Universität Bremen

### Arm- und Fußkreiserei



- Linkes Bein und rechten Arm seitlich nach vorne strecken.
- Ausgestreckten Fuß und ausgestreckten Arm fünfmal linksherum und fünfmal rechtsherum kreisen.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Bein und dem linken Arm!

### Bauchkreisen



- Linke Hand kreist um den Bauchnabel.
- Rechte Hand klopft gleichzeitig auf den Kopf.
- Zählen Sie langsam bis zehn und wechseln Sie dann die Hände!



## Ellenbogen

- Linkes und rechtes Knie abwechselnd heben.
- Der jeweils gegenüberliegende Ellenbogen berührt das angehobene Knie.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal pro Seite!

*Variation – Arme im Nacken verschränken und durch eine leichte Rumpfdrehung die Ellenbogen zum Knie führen.*

## Fingerspiel

- Arme überkreuzen und nach vorne strecken.
- Handinnenflächen aneinander legen und die Hände falten.
- Die gefalteten Hände durch eine Innendrehung an der Brust vorbei nach oben drehen.
- Abwechselnd die Finger der rechten und der linken Hand vom Zeige- bis zum Kleinen-Finger heben.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!







## Schwingen

- Arme seitlich neben dem Körper nach vorne und hinten schwingen.
- Während der linke Arm nach vorne schwingt, schwingt der rechte Arm nach hinten.
- Gleichzeitig schwingt das rechte Bein vor dem Körper in die Höhe, anschließend das Linke.
- Wiederholen Sie die Übung zehnmal!

## Wechselsprung

- Beine im leichten Grätschstand.
- Linkes Bein heben und nach einem Sprung auf dem rechten Bein landen.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal!

*Variation – Landen sie nicht mit dem äußeren Bein sondern mit dem Inneren (Achtung Schwer!)*



## Handflächendrehung



- Hände seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken.
- Beide Handflächen erst nach oben, dann nach unten drehen.
- Nach zehn Wiederholungen die Handflächen gegenläufig nach oben und unten drehen.
- Rechte Handinnenfläche oben, linke Handinnenfläche unten und umgekehrt.
- Wiederholen Sie beide Übungen zehnmal!

## Anwinkeln



- Die Arme in Schulterhöhe anwinkeln, so dass die Hände sich vor der Brust befinden.
- Die Hände sind zu Fäusten geballt.
- Wie bei der Fußbewegung beim Fahrradfahren umkreisen sich nun die Hände gegenseitig.
- Wiederholen Sie die Bewegung fünfmal vorwärts und fünfmal rückwärts!



### Schraube

- Die Beine etwa schulterbreit auseinanderstellen.
- Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt.
- Der Oberkörper dreht erst nach rechts und dann nach links.
- Die Beine bleiben in der Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!

### Storch im Salat

- Im aufrechten Stand den linken Fuß an das rechte Knie legen.
- Die rechte Hand an die linke Schulter führen. Mit der linken Hand können Sie sich an Ihrem Partner abstützen.
- Zählen Sie langsam bis fünf und wechseln Sie dann den Fuß und den Arm.
- Wiederholen Sie die Übung auf jeder Seite zweimal!



## Bereich Lockerung

### Wirkung:

Durch die Lockerungsübungen wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Außerdem wird die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn verbessert.

### Einsatzmöglichkeit:

Lockerungsübungen können gut nach langen „Sitzphasen“ oder intensiven Schreibarbeiten angewendet werden.

### Zu beachten:

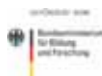
Die Übungen sollten stets in einer angenehmen Position durchgeführt werden.



SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

BREMEN



„Jahren für mehr Ganztagig lernen.“ ist ein Programm der Deutschen Kinder und Jugendberufshilfe, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und den Europäischen Sozialfonds.



in Kooperation mit  
Institut für Sportwissenschaften  
Universität Bremen

## Pendel



- Leicht breitbeinig stehen.
- Knie fast gestreckt.
- Oberkörper entspannt nach vorne fallen lassen.
- Tief ein- und ausatmen und dabei die Arme vor dem Körper hin- und herpendeln.
- Zählen Sie bis zehn und richten sich dann langsam wieder auf!

## Zehengang



- Die Füße in den Ballenstand führen.
- Auf Zehenspitzen im Raum herum laufen und dabei langsam die Arme über den Kopf führen.
- Durch die Nase einatmen – wenn die Arme über dem Kopf gestreckt sind, die Luft anhalten – beim Senken der Arme durch den Mund ausatmen.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!



## Stehendes Pendel

- Die Füße stehen fußbreit auseinander, sie sind fest im Boden verankert. Nur die Fußgelenke sind beweglich.
- Knie leicht beugen, ohne dass diese die Füße überragen.
- Oberkörper leicht nach vorne neigen, ohne dass die Fersen vom Boden abheben.
- Bei der Ausführung Spannung in den Füßen und Beinen halten.
- Nun langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!

## Skifahren

- Die Füße stehen fußbreit auseinander.
- Knie und Hüfte beugen, die Arme schwingen entgegengesetzt nach vorne und hinten.
- Über zehn Zählheiten auf und ab schwingen und die Arme dabei locker lassen.
- Dabei schneller werden und auf eine gleichmäßige Atmung achten.
- Dann die Arme über den Kopf werfen und durchatmen.





## Gleichgewicht I

- Hüftbreit und fest stehen.
- Den linken Arm schulterhoch nach vorn strecken und das rechte Bein zum ausgestreckten Arm hochschwingen.
- Den Rücken dabei fest und gerade lassen, Brust nach vorn und Schultern nach hinten drücken.
- Das Bein danach auf dem Boden absetzen, Beine und Arme wechseln.
- Übung im Wechsel fünfmal ausführen, anschließend Beine ausschütteln!

*Variation – Rechtes Bein nach hinten schwingen und mit dem rechten Arm die Ferse berühren, dabei den linken Arm vorschwingen.*

## Arme schwingen I

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt.
- Die Arme hängen passiv und locker an der Körperseite.
- Die Arme gerade nach vorn heben.
- Nun die Arme vor- und zurückschwingen, wobei sie schulterbreit voneinander entfernt bleiben.
- Die Hände locker lassen.
- Schwingen Sie zehnmal vor und zurück!





## Arme schwingen II

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander und die Knie sind dabei leicht gebeugt.
- Die Arme hängen passiv und locker an der Körperseite.
- Mit Schwung den Oberkörper nach links und dann nach rechts drehen, optional den Kopf mitdrehen.
- Dabei die Arme locker um den Körper „fliegen“ lassen.
- Zählen Sie bis zehn und beenden Sie die Übung, indem Sie die Arme ausschwingen lassen!

*Wichtig – Das Tempo langsam steigern*

## Oberkörperkreisel

- Gerade stehen, dabei den Kopf geradeaus richten und die Bauchmuskeln anspannen.
- Knie leicht beugen, Rücken gerade lassen.
- Hände im Nacken verschränken und Ellenbogen weit zurückziehen.
- Nun den Oberkörper leicht nach vorne neigen.
- Den Oberkörper je dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal entgegengesetzt kreisen!

*Wichtig – Hohlkreuz vermeiden,  
Lendenwirbelsäule gerade halten!*





## Aktive Streckung im Stehen



- Der Oberkörper befindet sich in einer deutlichen Vorlage.
- Beine leicht grätschen, Knie leicht beugen und das Brustbein heben, Schultern tief lassen.
- Arme nun von hinten-unten, langsam nach oben führen, Schultern tief halten.
- Die Handinnenflächen dabei langsam zueinander drehen, das Kinn nicht an die Brust führen.
- Wenn beide Arme V-förmig nach oben zeigen, die Position über zehn Zählheiten halten, ruhig atmen und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!

## Das Karussell



- Fußbreit auseinander stehen, Knie leicht beugen.
- Die Arme und Schultern locker hängen lassen.
- Den Körper zügig zur einen, dann zur anderen Seite drehen.
- Stoppen Sie die Körperbewegung, ohne die Arme anzuhalten.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!

## Bereich Kräftigung

### Wirkung:

Mit diesen Übungen wird besonders die Schulter-, Rücken-, Becken- und Bauchmuskulatur angesprochen. Es soll einer Verkürzung durch monotone Beanspruchung entgegen gewirkt werden. Außerdem ist die Kräftigung der eben erwähnten Muskelgruppen zur Prävention von Haltungsschäden bedeutsam.

### Einsatzmöglichkeit:

Kräftigungs- und Mobilisationsübungen eignen sich hervorragend für Bewegungspausen, da keine Aufwärm- oder Vorbereitungsübungen nötig sind.

### Zu beachten:

Es sollte immer in einer komfortable Position trainiert werden. Eine gleichmäßige und tiefe Atmung ist wichtig. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie die einzelnen Bewegungen. Die Übungen nicht mit Schwung ausführen.

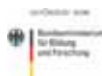
### Extras:

Immer in eigenem Tempo, individueller Intensität und eigenem Bewegungsradius arbeiten.

SERVICEAGENTUR

ganztagig lernen.

BREMEN



„Üben für mehr Ganztägig lernen.“ ist ein Programm der Deutschen Kinder und Jugendbildung, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und den Europäischen Sozialfonds.



in Kooperation mit  
Institut für Sportwissenschaften  
Universität Bremen



### Scheiben polieren

- Gerade stehen, dabei den Bauch anspannen.
- Die Knie leicht beugen und den Rücken gerade lassen.
- Arme auf Schulterhöhe seitlich ausbreiten und Ellenbogen leicht beugen.
- Nun 20 kleine Arme kreise im Uhrzeigersinn durchführen, dann die Richtung ändern.
- Wiederholen Sie die Übung zweimal pro Seite!

### Stabilisation des Nackens

- Gerade stehen, Blick nach vorne richten, Bauchmuskeln anspannen.
- Die Knie leicht beugen und den Rücken gerade lassen. Beide Hände im Nacken verschränken.
- Spannung der Nackenmuskulatur gegen Widerstand der Hände aufbauen.
- Nach zehn Sekunden die Spannung langsam lösen.
- Wiederholen Sie die Übung zweimal!





## Hüftgelenksmobilisation

- Auf dem rechten Bein stehen, dabei ist das Knie leicht gebeugt.
- Sowohl den rechten, als auch den linken Arm auf Schulterhöhe nach rechts führen.
- Das linke Bein anwinkeln. Im und gegen den Uhrzeigersinn fünf große Kreise durchführen.
- Das Standbein wechseln und mit dem anderen Bein kreisen.
- Wiederholen Sie die Übung zweimal mit jeder Seite!

## Wanddrücken

- Mit einer Fußlänge Abstand mit dem Rücken vor eine Wand stellen und die Arme in Schulterhöhe anwinkeln.
- Die Ellenbogen befinden sich seitlich hinter dem Körper.
- Die Ellenbogen nach hinten führen bis sie die Wand berühren.
- Durch langsames zur Seite führen der Ellenbogen nähert sich der Rücken der Wand.
- Anschließend die Ellenbogen wieder nach hinten führen, wodurch der Rücken von der Wand weggedrückt wird.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal.





### Schräg gegenüber

- Zwei etwa gleichgroße Personen stehen sich gegenüber.
- Beide heben das rechte Bein und winkeln es an.
- Beide Partner drücken ihre gehobenen Knie gegeneinander. Gleichzeitig drücken beide ihre linke Hand gegen die des Anderen.
- Zählen Sie langsam bis zehn und wiederholen Sie die Übung mit der anderen Seite!

### Butterfly

- Im aufrechten Stand die Arme in Brusthöhe anwinkeln.
- Die Handinnenseiten gegeneinander drücken.
- Ein gerader Rücken ist bei dieser Übung wichtig!
- Zählen Sie langsam bis fünf und lösen dann die Spannung.
- Schütteln Sie anschließend die Arme aus.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!





### Butterfly rückwärts

- Im aufrechten Stand die Arme in Brusthöhe anwinkeln.
- Die Finger beider Hände ineinander haken. Beide Hände versuchen die jeweils andere auf ihre Seite zu ziehen.
- Zählen Sie langsam bis fünf und lösen dann die Spannung.
- Schütteln Sie anschließend die Arme aus.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!

### Fahrrad fahren

- Seitlich auf dem Stuhl sitzend den Oberkörper nach hinten lehnen (Gegen eine imaginäre Stuhllehne lehnen!)
- Mit Armen und Beinen in der Luft fahrradfahren.
- Zählen Sie langsam bis drei und lösen dann die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!





## Überkreuzen

- Breitbeinig sitzend die Arme überkreuzen.
- Den Oberkörper leicht nach vorne beugen.
- Die Hände drücken gegen die Innenseite der Oberschenkel.
- Zählen Sie langsam bis fünf und lösen Sie anschließend die Spannung!

## Unsichtbare Lehne

- Auf einem Stuhl sitzend, den Oberkörper nach hinten lehnen (An eine imaginäre Stuhllehne lehnen!)
- Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.
- Der Rücken bleibt während der Übung gerade.
- Zählen Sie langsam bis fünf und lösen Sie anschließend die Spannung.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!



## Bereich Entspannung

### Wirkung:

Mit diesen Übungen werden Selbstbeobachtung und -erholung geschult, innere Ruhe und gezielte Dehnung einzelner Muskel-/Gelenkpartien werden erreicht.

### Einsatzmöglichkeit:

Bei nachlassender Konzentration, aufkommender Unruhe und im Anschluss an Kräftigungsübungen.

### Zu beachten:

Es sollte immer eine komfortable Position eingenommen, gleichmäßig und tief geatmet werden. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie die einzelnen Bewegungen.

### Extras:

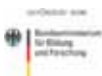
Geschlossene Augen und entspannte Musik unterstützt die Übungen.



SERVICEAGENTUR

ganztagig lernen.

BREMEN



„Lernen für mehr Ganztägig lernen.“ ist ein Programm der Deutschen Kinder und Jugendberufshilfe, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung und den Europäischen Sozialfonds.



in Kooperation mit  
Institut für Sportwissenschaften  
Universität Bremen



## Stern-Konzentration

- Schauen Sie auf den großen blauen Stern.
- Betrachten Sie eine Minute lang nur diesen Stern. Denken Sie an nichts anderes, kehren Sie stets zum Anblick des blauen Sterns zurück.



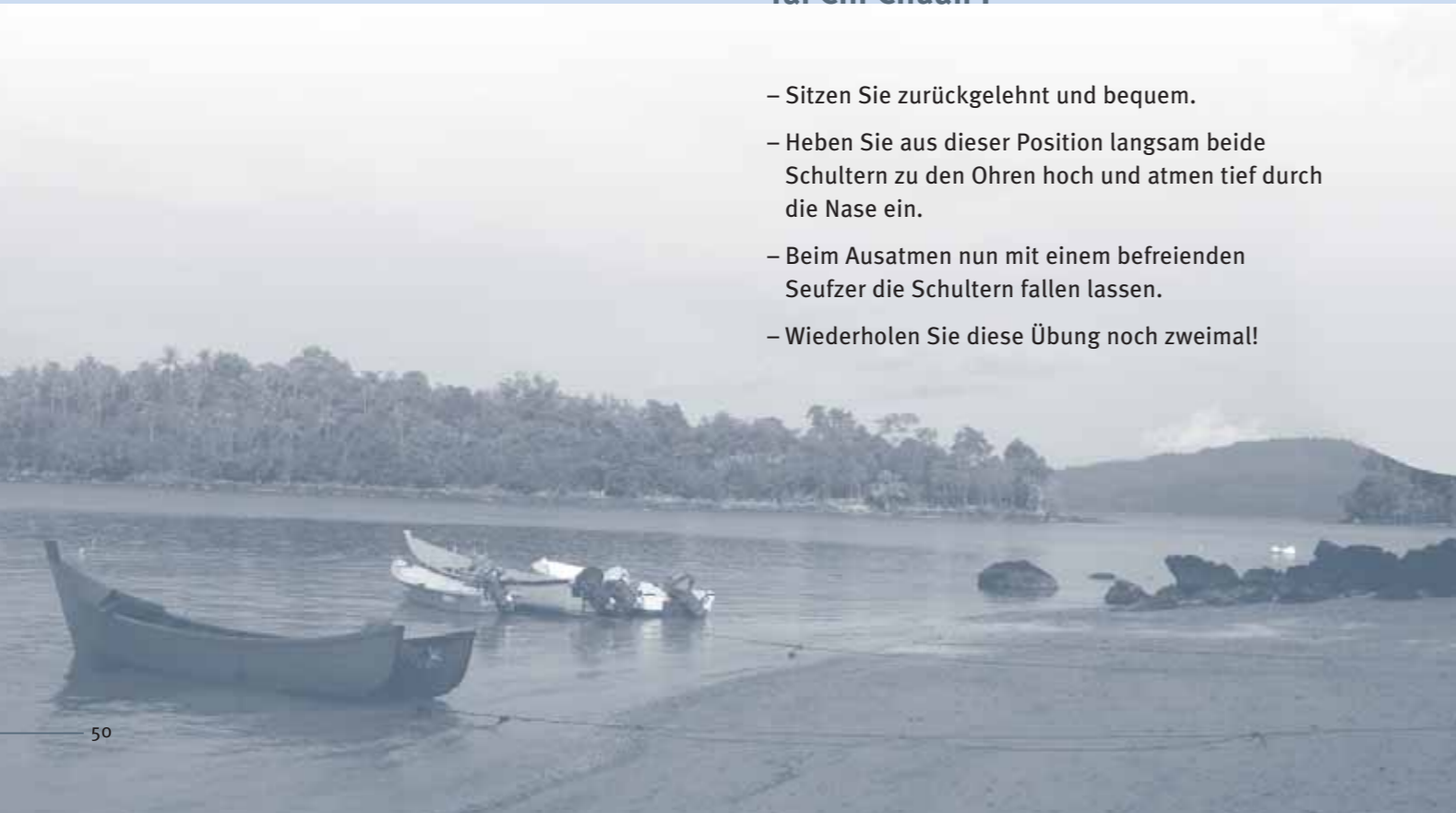
## Innehalten

- Sitzen Sie gerade und lehnen Sie sich zurück.
- Entspannen Sie alle Körperteile und fokussieren Sie Ihren Hörsinn auf Geräusche der Umgebung, ggf. die Augen schließen.
- Verweilen Sie eine Minute lang in dieser Position!



## Tai Chi Chuan I

- Sitzen Sie zurückgelehnt und bequem.
- Heben Sie aus dieser Position langsam beide Schultern zu den Ohren hoch und atmen tief durch die Nase ein.
- Beim Ausatmen nun mit einem befreienden Seufzer die Schultern fallen lassen.
- Wiederholen Sie diese Übung noch zweimal!



## Droschkenkutschersitz

- Sitzen Sie bequem, die Beine auseinander gestellt, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.
- Knicken Sie nun den Oberkörper leicht nach vorn, die Unterarme liegen auf dem Oberschenkel, die Hände sind leicht geöffnet und locker.
- Entspannen Sie Schultern, Kopf und Arme gleichmäßig.
- Konzentrieren Sie sich eine Minute lang ausschließlich auf Ihre Atmung!



## Akkupressur

- Sitzen Sie bequem und atmen Sie gleichmäßig.
- Massieren Sie nun mit der rechten Hand mit leichtem Druck die Partie zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand.
- Wechseln Sie nach zehn Sekunden die Hände!



## „Äpfel pflücken“

- Die Füße stehen fußbreit auseinander und sind fest im Boden verankert.
- Nun leicht in die Knie gehen ohne mit diesen die Fußspitze zu überragen.
- Die Arme weit über den Kopf heben, dabei die Schultern nicht hochziehen und die Ellenbogen leicht gebeugt halten.
- Spannung bis in die Fingerspitzen aufbauen.
- Abwechselnd jede Seite dreimal dehnen, wobei die Dehnung den ganzen Rücken hinunter läuft. Den Rücken gerade lassen!
- Abschließend beide Arme schwer herunterfallen lassen.





## Skispringen

- Füße schulterbreit und parallel zueinander stellen.
- Hinter dem Rücken die Daumen ineinander haken, Fingerspitzen zeigen zum Boden.
- Den Körper nun strecken und langsam den Oberkörper nach vorne beugen.
- Die Beine gestreckt lassen, Arme bewegen sich gestreckt in Richtung Kopf.
- Danach langsam aufrichten, durchatmen.
- Wiederholen Sie die Übung insgesamt dreimal!

## Das Rad

- Aufrecht an der Wand lehnen, die Füße sind eine halbe Schrittlänge von der Wand entfernt.
- Knie leicht beugen, Schultern an der Wand halten, Arme passiv hängen lassen.
- Tief ausatmen, Kinn zur Brust bringen und Wirbel für Wirbel nach unten rollen.
- Unten tief einatmen und beim Ausatmen den Bauch anspannen und langsam wieder hochrollen.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal!



## Die Welt umarmen

- Bequem stehen, den Hals lang machen und die Schultern nach unten drücken.
- Die Arme nach vorn in Schulterhöhe strecken, Handinnenflächen zeigen nach innen (1).
- Ellenbogen beugen, nach hinten ziehen und Handflächen 15 cm vor die Brust führen (2).
- Langsam die Unterarme öffnen und versuchen die Ellenbogen hinterrücks zusammen zu führen (3).
- Stellen Sie sich vor, Sie umarmen einen großen Ball (4), über vier Zählheiten wieder die Grundposition einnehmen!





### Schildkröte vs. Pferd

- In leichter Grätschposition die Fußspitzen leicht nach außen führen, Knie beugen und die Arme auf den Oberschenkeln abstützen.
- Die ganze Wirbelsäule maximal beugen, Schultern dabei unten lassen.
- Dann die ganze Wirbelsäule langsam maximal strecken, das Brustbein heben.
- Wiederholen Sie die Übung dreimal, dabei beim Beugen tief ein-, beim Strecken ausatmen!

