

Pausengymnastik

Langes Sitzen in der Schule ist anstrengend und belastet deine Wirbelsäule. Die folgenden Übungen kannst du auch an deinem Sitzplatz machen, wenn du nicht herumlaufen kannst.

Streck dich sitzend lang über den Tisch.



Lehne dich nach hinten und strecke die Arme weit nach oben.



**Führe im Wechsel deinen linken Ellenbogen zum rechten Knie...
... und den rechten Ellenbogen zum linken Knie.**



**Fasse im Wechsel mit der linken Hand an die linke Ferse, ...
... dann mit der rechten Hand an die rechte Ferse.**



**Mit einer Hand fasst du an deine Nase.
Mit der anderen Hand greifst du über deinen Kopf an das gegenüberliegende Ohr.
Nun wechselst du schnell die Position der Hände hin und her.**



Noch mehr Spaß macht es, wenn alle Kinder in der Klasse die Übungen gemeinsam machen. Ihr könnt auch mit den Übungen eine Choreographie entwickeln. Sicher fallen euch noch weitere Übungen ein, die ihr ergänzen könnt. Findet ihr die passende Musik dazu, ist der „Pausentanz“ eurer Klasse fertig. Viel Spaß!