Schule & Gesundheit

„Gesundheitsfördernde Schule“

Fresh Break

Bewegungspause

vbs

- Entspannung (jeweils 30-60 Sec.) -

Droschkenkutschersitz

- bequem auf dem Stuhl sitzen
- beide Füße auf den Boden stellen
- den Oberkörper nach vorne hängen lassen
- gleichmäßige Atmung und Augen schließen

Tischstütze

- mit den Händen leicht die Stirnhöcker (zwischen Haaransatz und Augenbrauen) reiben

Atemübung

- bequemen Sitz mit den Händen auf dem Bauch einnehmen
- auf 4 Zählzeiten in den Bauch **einatmen** und auf 7 Zählzeiten **ausatmen**

- Mehr Kraft und Beweglichkeit *(jeweils 30-60 Sec.)* -

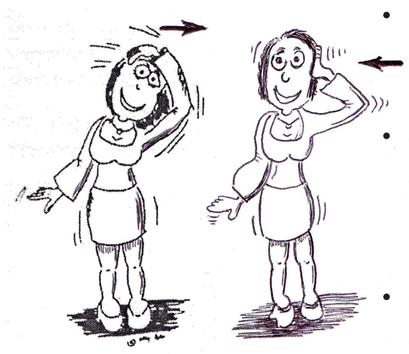
Schöne Schultern

- die linke Hand mit der Handfläche locker in den Nacken legen
- die rechte Hand befindet sich mit dem Handrücken am Gesäß
- dann die Positionen der Arme mit einer Schulterrotation wechseln - die Nackenhand geht jetzt mit dem Handrücken zum Gesäß und die Gesäßhand zum Nacken

Lebender Tisch

- mit einer Hüftbeugung die Hände mit ausgestreckten Armen auf die Stuhllehne legen, so dass ein waagerechter Rücken entsteht
- dabei das Knie leicht beugen
- den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten

Druckkopf und Dehnung in alle vier Richtungen



- mit der Hand über den Kopf greifen und ihn seitlich zur Schulter ziehen
- dann die Hand seitlich gegen den Kopf drücken, dieser gibt nicht nach und erwidert den Druck
- anschließend das Gleiche mit der anderen Seite durchführen

Handflächen aneinander pressen

- die Hände vor der Brust zusammenpressen
- ca. 20-30 Sekunden halten
- darauf achten, dass die Schultern hinten und tief bleiben

Fingerhakeln

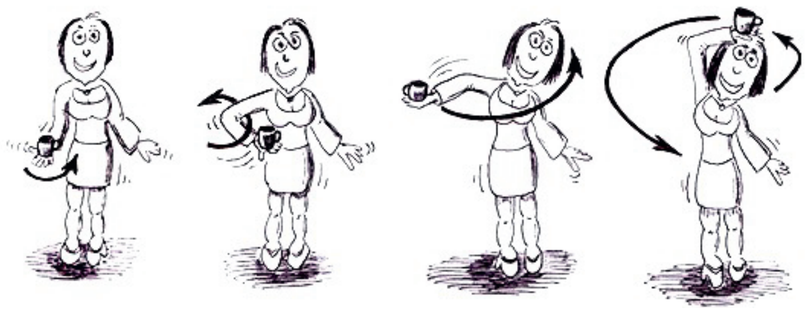
- die Finger vor der Brust verhaken und auseinanderziehen
- die Hände in ihrer Position
- ca. 20-30 Sekunden halten
- Arme und Schultern anschließend ausschütteln

Durchsichtiger Stuhl / Luftstuhl

- die Beine beugen, bis die Hände mindestens die Knie erreichen, den Rücken dabei gerade halten
- diese Position 20-30 Sec. halten

Gehirnjogging *(30-60 Sec.)*

Mokkatasse



- einen Gegenstand auf die rechte Hand stellen
- anschließend diese Hand unter den rechten Ellenbogen drehen
- dann den ganzen Arm über und hinter den Kopf führen und danach zurück in die Ausgangsposition bringen
- der Gegenstand darf dabei nicht von der Hand fallen

Augen kreisen (bis in den letzten Winkel)

- mit den Augen einen Kreis verfolgen, der maximal am Sichtrand ist
- den Kopf dabei nicht bewegen
- dabei können auch Uhrzeiten, als richtunggebend, zugerufen werden
- oder es können Achten mit den Augen verfolgt werden

Grimassenschneiden auf Zuruf

Auf Zuruf verschiedene Grimassen schneiden:

Beispiele:

Fuchs	-> Gesicht nach links drehen
Honig	-> Grimmig schauen
Hund	-> Lachen
Hut	-> Gesicht nach rechts drehen
Auto	-> Zunge herausstrecken usw.

Heiße Ohren

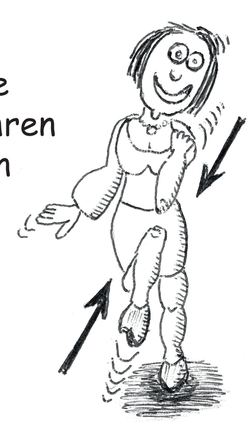
- die Ohrmuscheln mit den Fingern von oben nach unten Richtung Ohrläppchen massieren
- hierbei aktivieren Sie viele Energiepunkte

Liegende Acht auf einem Bein

- auf einem Bein stehen
- mit dem leicht angehobenen Bein eine liegende Acht über dem Boden formen
- nach ca. einer Minute wechseln

Kreuzbewegungen

- zeitgleich das rechte Knie zum linken Ellenbogen führen und anschließend wechseln
- Tempo steigern



© Bauer, Blessmann, Frühauf