

Bewegungspausen am Schreibtisch

Während des Lernens ist es wichtig, dass du regelmäßig Pausen machst, um das Gelernte zu verarbeiten und zu strukturieren. Kurze Bewegungspausen helfen dir dabei, deinen Körper zu entspannen und neue Energie zu sammeln, damit du dich anschließend wieder auf das Lesen, Schreiben und Rechnen konzentrieren kannst.

Hinweise:

- Führe die Übungen langsam aus und atme ruhig.
- Mache zwischen den Übungen kurze Pausen.
- Wiederhole die Übungen jeweils viermal (pro Seite).



1. Rücken-Übung

- Setze dich aufrecht hin und stelle deine Beine schulterbreit nebeneinander auf.
- Strecke deine Arme vor deinem Körper aus, deine Handflächen zeigen nach unten.
- Neige deinen Oberkörper etwas nach vorne und ziehe deine Ellenbogen in Schulterhöhe nach hinten.
- Bewege deine Arme gleichzeitig und balle mit deinen Händen beim Ziehen eine Faust.



2. Buckel-Übung

- Setze dich aufrecht hin.
- Mache abwechselnd einen geraden Rücken und einen runden „Katzenbuckel“.
- Während du einen Buckel machst, tief ausatmen und den Kopf locker hängen lassen.
- Danach tief einatmen und langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.



3. Schulter-Übung

- Setze dich mit deinem Gesäß an die vordere Stuhlhälfte und nimm eine gerade Sitzposition ein.
- Lasse deine Arme locker neben dem Körper hängen.
- Atme tief ein und ziehe deine Schultern hoch bis an die Ohren.
- Atme wieder aus und schiebe deine Hände und Schulterblätter aktiv nach unten.



4. Fuß-Übung

- Setze dich aufrecht hin und halte dich mit deinen Händen am Stuhl fest.
- Hebe dein rechtes Bein waagerecht an und strecke es. Strecke anschließend auch deinen Fuß.
- Dein linker Fuß steht währenddessen flach auf dem Boden.
- Es ist wichtig, dass du während der gesamten Übung deine aufrechte Sitzhaltung beibehältst.
- Make die Übung abwechselnd mit dem rechten und linken Bein.
- Wenn es gut klappt, kannst du auch beide Beine gleichzeitig strecken.



5. Hand-Übung

- Strecke beide Arme nach vorne.
- Die Handfläche deiner rechten Hand zeigt nach vorne.
- Greife mit deiner linken Hand die Fingerspitzen der rechten Hand und ziehe sie sanft in die Richtung deines Körpers.
- Wechsel die Seiten und strecke nun die linke Hand nach vorne.
- Greife mit der rechten Hand die Fingerspitzen deiner linken Hand und ziehe sie sanft in die Richtung deines Körpers.

