

# Bewegungspausen am *HOMEOFFICE* Schultag

---

Auf den folgenden Seiten findest du für jeden Wochentag eine kurze Bewegungspause, die du an deinem Arbeitsplatz zuhause durchführen kannst. Plane an jedem Tag mindestens eine Bewegungspause während der Bearbeitung deiner Arbeitsaufträge ein. Natürlich können diese (oder ähnliche) Aufgaben auch mehrfach an einem *Schultag* ausgeführt werden.

Viel Spaß und Erfolg dabei!



**GBSS** GEORG  
ÜCHNER  
CHULE

# Montag

WOCHE 1-5

---

## Einbeinstand

**Stehe auf einem Bein** (pro Bein) für 20 Sekunden (langsam bis 20 zählen) erfülle dazu folgende „Zusatzaufgaben“:

1. Woche: Lege deinen Kopf in den Nacken und schaue an die Decke.
2. Woche: Führe deinen Kopf zur Brust und anschließend ganz langsam in den Nacken (immer wieder ganz langsames „Nicken“).
3. Woche: mit geschlossenen Augen
4. Woche: Übung wie Woche 1 aber mit geschlossenen Augen
5. Woche: schließe deine Augen und drehe deinen Kopf immer wieder ganz langsam nach rechts, dann nach links.

# Dienstag

WOCHE 1-5

---

## Fingerkoordination

Lege deine Hand auf deinen Schreibtisch. Nun werden die Finger deiner Hände jeweils von 1 bis 5 und von links nach rechts (Leserichtung) nummeriert. Linke Hand: 1 = kleiner Finger, 2 = Ringfinger ... 5 = Daumen. rechte Hand: 1 = Daumen, 2 = Zeigefinger, .... 5 = kleiner Finger. Gehe nun die unten abgebildete Zahlenreihe von links nach rechts durch (Leserichtung) und erfülle folgende Aufgaben

1. Woche: Jeweils die entsprechenden Finger anheben
2. Woche: Jeweils die entsprechenden Finger anheben und kreisen
3. Woche: Wie Woche 1 aber: Für die linke Hand gilt nun: 1 = Daumen, 2 = Zeigefinger etc.
4. Woche: Wie Woche 2 aber: Für die linke Hand gilt nun: 1 = Daumen, 2 = Zeigefinger etc.
5. Woche: Wie Woche 1 aber schnelles Tempo und die Zahlenreihe rückwärts!!!!

Zahlenreihe:


**1-3-4- 5 -1-2-4-2-5-1-3-2-4-5-1-3-2-4-1-5-2-2-1-4-2-5-1-3-1-5-3-2-1-4-5-4-3-2-4-3-5**

# Mittwoch

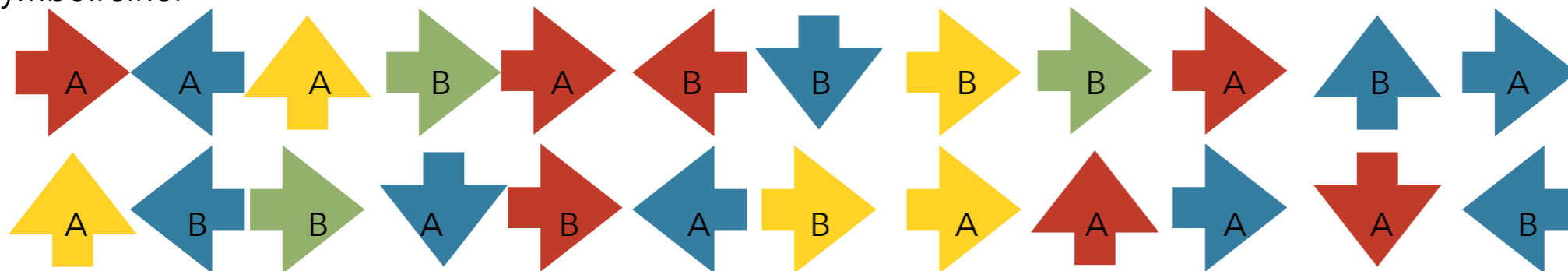
WOCHE 1-5

---

Unten ist eine Symbolreihe aufgeführt. Gehe diese von links nach rechts durch und erfülle jeweils die angegebene Aufgabe:

1. Woche: **Grün:** in die Hocke gehen **Blau:** 1x Hüpfen **Gelb:** rechtes Bein heben **Rot:** linkes Bein heben
2. Woche: Wie Woche 1, jedoch schnelles Tempo
3. Woche: **Grün&A:** in die Hocke gehen **Grün&B:** 1x Hüpfen **Blau&A:** rechten Arm heben **Blau&B:** Linken Arm heben **Gelb:** rechtes Bein heben **Rot:** linkes Bein heben
4. Woche: Wie Woche 3, jedoch schnelles Tempo
5. Woche: wie Woche 3, dabei aber jeweils die gegenteilige Richtung rufen, die angezeigt wird.  
z.B.  Rufe „links“

Symbolreihe:



# Donnerstag

WOCHE 1-5

---

## Zeitlupen Hocke - Slo-MoSquat

Gehe in Zeitlupe viermal in die Hocke, die Fersen bleiben dabei fest am Boden, gehe so tief wie möglich. Unten angekommen wird der Kopf langsam in den Nacken genommen = Blick zur Zimmerdecke und je nach Woche die folgende Aufgabe erfüllt:

1. Woche: Arme nach oben strecken und in Zeitlupen Tempo wieder nach oben gehen (Fersen bleiben stets am Boden, Blick zur Zimmerdecke) GAAAAANZ LANGSAM
2. Woche: Wie Woche 1, aber die Arme sind schon beim Runtergehen oben.
3. Woche: Wie Woche 1, aber mit geschlossenen Augen
4. Woche: Wie Woche 2, aber aber mit geschlossenen Augen
5. Woche: auf einem wackligen Untergrund (mehrfach gefaltetes Handtuch o.ä.), suche dir eine Herausforderung aus den Wochen 1. - 4. aus.

Eine Wiederholung kann durchaus 60 Sekunden dauern...

# Freitag

WOCHE 1-5

---

## Sockenball-Koordination

Rolle jeweils ein Sockenpaar zu einem Ball zusammen. Die Strümpfe werden Ferse auf Ferse gelegt, von der Spitze her gemeinsam aufgerollt, dann wird das außenliegende Bündchen über das Knäuel gestülpt. Das Ergebnis: ein Ball. Vorübung: Nimm in jede Hand einen Ball, werfe beide Bälle gleichzeitig „gerade“ ca. 20-30cm nach oben und fange die Bälle wieder mit der jeweiligen Hand. Folgeübungen für die entsprechenden Wochen

1. Woche: Die Bälle werden wieder zeitgleich nach oben geworfen, die Arme werden gekreuzt, sodass die linke Hand den Ball fängt, den die rechte Hand geworfen hat und umgekehrt. (siehe Abb.)
2. Woche: Wie Woche 1 aber die Augen werden kurz nach dem Abwurf geschlossen (Fangen mit geschlossenen Augen)
3. Woche: Wie Woche 1 aber, wie du bestimmt gemerkt hast, ist beim Kreuzen der Arme immer der gleiche Arm oben, dies soll nun genau anders sein. Der „normalerweise“ obere Arm ist jetzt beim Fangen unten (und umgekehrt)
4. Woche: Wie Woche 3 aber mit geschlossenen Augen (beim Fangen)
5. Woche: werfe die Bälle deutlich höher und suche dir eine Herausforderung aus den Wochen 1. - 4. aus.

