Mach mal Bewegungspause!

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Mach mal Bewegungspause!

Muskeln kräftigen

Einbeinstand: Lege ein dickes Buch auf den Boden. Steh (ohne Schuh) mit einem Fuss so auf das Buch, dass die Ferse auf dem Buch und der Vorfuss auf dem Boden ist. Halte den anderen Fuss im Bereich der Kniekehle und balanciere. Fixiere dabei mit den Augen einen Gegenstand in Augenhöhe, so dass Kopf und Rumpf stabil bleiben. Wechsle nach einer Minute das Bein. Schliesse dazu die Augen.
Dito, aber der Vorfuss ist auf dem Buch und die Ferse auf dem Boden.

Bauchnabel-Wanne: Nimm den umgekehrten Vierfüsslerstand einund forme mit dem Bauch einen Tisch. Lege deinen Radiergummi in die Wanne des Bauchnabels. Suche nun verschiedene Positionen, ohne dass dein Gummi aus der Wanne fällt.

Knochen stärken

Treppenstufen hüpfen: Verlasst das Schulzimmer und hüpft auf einem Bein zehn Treppenstufen rauf und wieder runter. Haltet euch wenn nötig am Treppengeländer fest.

Spinnennetz: Befestigt Gummitwists zwischen den Pulten und hüpft durchs Schulzimmer, ohne die Schnüre zu bewegen. Eine hüpft vor, eine andere hüpft den gleichen Weg nach.

Geschicklichkeit verbessern

Einbeinkünstler: Steh auf einem Bein. Versuche, mit dem freien Bein ganz verschiedene Positionen einzunehmen. Wechsle nach etwa einer Minute das Bein.

Ergänzungen: das freie Bein und den Körper möglichst locker schwingen.
Mit den Händen einen Gegenstand um den Körper führen.

Foto: Daniel Käsermann

Jonglieren I: Wirf einen Ball von der rechten in die linke Hand. Wenn der Ball den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht hat, wirfst du mit der linken Hand den zweiten Ball.

Jonglieren II: Halte in der rechten Hand zwei und in der linken einen Ball. Beginne mit der rechten Hand («eins»), dann folgt der Ball in der linken Hand («zwei») und zum Schluss der zweite Ball der rechten Hand («drei»).

Beweglichkeit erhalten

Katze: Stütz dich mit deinen Händen leicht auf den Knien ab. Forme deinen Rücken zu einem Katzenbuckel und beginne dabei mit dem unteren Teil des Rückens. Spüre deinen Katzenbuckel.

Kopf drehen: Setz dich aufrecht auf den Stuhlrand. Achte darauf, dass deine Füsse parallel aufgestützt sind. Schliess die Augen und dreh den Kopf sanft hin und her. Achte dabei auf eine fliessende Atmung.

Oberkörper drehen: Berühre mit den Fingern den Hinterkopf. Dreh dich nun nach links und nach rechts. Beachte dabei, dass deine Wirbelsäule möglichst gestreckt ist und dein Atem fliesst.

Dreh-Experiment: Stell dich aufrecht und hüftbreit hin. Streck die Arme seitwärts nach aussen, schau auf den rechten Handrücken und dreh dich dann so weit du kannst nach rechts. Geh zurück in die Ausgangsposition und entspanne dich.

Herz-Kreislauf anregen

Rennende Uhren: Die Lehrperson gibt eine Zeit vor (zum Beispiel zwei Minuten). In dieser Zeit dürft ihr das Schulzimmer verlassen, müsst jedoch immer rennen. Es dürfen keine Uhren getragen werden. Ihr versucht nun, nach Gefühl im richtigen Moment am Zielort einzutreffen.

Schlangenslalom: Bildet eine Einerkolonne und rennt durch das Schulhaus oder über den Pausenplatz. Jeweils die hinterste Person sprintet nun wie durch einen Slalom zwischen den Mitschüler/innen nach vorne an den Kopf der Schlange. Oder umgekehrt: Der Kopf der Schlange, die vorderste Person also, lässt sich zurückfallen und übergibt die Führung der Schlange an die nächste Person. //