

## **Die Bewegungspause**



**Ausgangsposition:** An dem Tisch sitzen, die Hände mit den Fingerkuppen auf den Tisch legen.

**Durchführung:** Von rechts nach links jeweils einzeln die Finger nacheinander anheben.

**Wiederholung:** 5 Durchgänge wiederholen.



**Ausgangsposition:** Aufrechten Sitz einnehmen, die Arme seitlich hängen lassen.

**Durchführung:** Oberkörper zur linken Seite beugen, versuchen so weit wie möglich nach unten zu kommen, wieder zurückgehen und dieselbe Durchführung auf der rechten Seite tätigen. Hierbei nicht ins Hohlkreuz fallen oder den Oberkörper rotieren.

**Wiederholung:** 3x 12 Wiederholungen, dazwischen 30 Sekunden Pause.



**Ausgangsposition:** aufrechter Sitz, die Füße in einen 90° Winkel aufstellen.

**Durchführung:** Ferse am Boden lassen, die Zehen anheben und wieder Absenken.

**Wiederholung:** 4x 20 Wiederholungen, 30s Pause dazwischen.



**Ausgangsposition:** Einbeinstand

**Durchführung:** Standbein leicht gebeugt lassen.

**Wiederholung:** Pro Bein 2x 10 Sekunden halten.



**Ausgangsposition:** Hüftbreiten Stand einnehmen, die Knie leicht gebeugt lassen.

**Durchführung:** Mit beiden Beinen gleichzeitig abwechselnd Zehen- und Fersenstand einnehmen

**Wiederholung:** 10 Wiederholungen