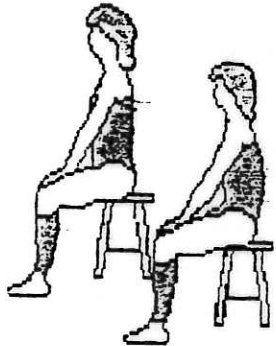
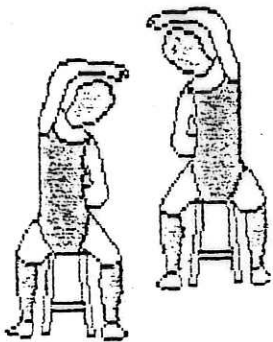


gut aufgestützt. Seitliches Verschieben des Oberkörpers im Bereich der Brustwirbelsäule. Laterale Mobilisation der Brustwirbelsäule. Ausführungsanzahl: 6



Aufrechter Sitz auf einem Sessel, die Füße gut aufgestützt. Das Becken leicht vor und zurück kippen, dann den Oberkörper aufrichten und das Brustbein ein wenig nach vor schieben. Mobilisation der Brustwirbelsäule. Ausführungsanzahl: 3



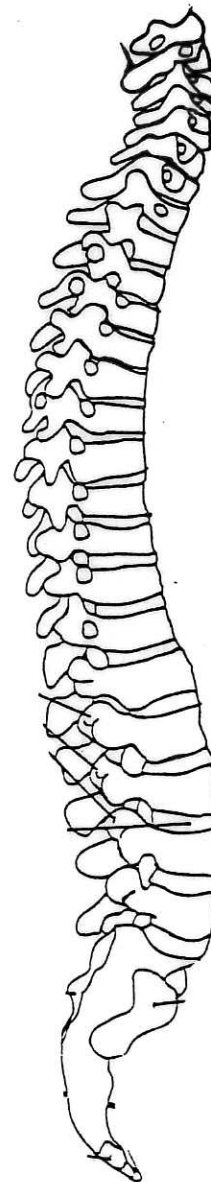
Lockerer Sitz auf einem Sessel, die Füße gut aufgestützt. Zuerst einen Arm senkrecht hoch strecken, dann unter Beibehaltung der Körperspannung den Oberkörper leicht seitneigen ohne abzuknicken. Seitliche Mobilisation der Wirbelsäule. Ausführungsanzahl: 6

Bewegte Schule Fit in der Schule

Eine große Bitte an, wirklich, alle Lehrer !!

Ab sofort haben wir täglich 2 aktive Kurzpausen, und zwar in den ersten 5 Minuten der 2. Stunde und in den letzten 5 Minuten der 4. Stunde! Bitte öffnen Sie in dieser Zeit die Fenster und wählen Sie aus einem der 3 Programme: Kräftigung - Dehnung - Mobilisation aus, und machen Sie die jeweiligen Übungen gemeinsam mit den Schülern. Ihr Engagement und Ihre Begeisterung wird helfen eventuelle, anfängliche Motivationsprobleme hintanzuhalten. Sie werden bald merken, daß durch diese aktiven Kurzpausen Ihre Arbeit mit den Schülern erleichtert wird und die Aufmerksamkeit und Mitarbeit der Schüler verbessert wird. Sollte eine Klasse einmal besonders unruhig und unaufmerksam sein, empfehle ich zusätzlich eine solche aktive Kurzpause einzulegen. Nicht nur die Schüler - auch Sie selbst - werden davon profitieren. Vielen Dank für Ihre engagierte Mitarbeit. Und viel Spaß

Ihr Schularzt



U
S
G
L
E
I
C
H
S
P
R
O
G
R
A
M
M
M

K
R
Ä
F
T
I
G
U
N
G

D
E
H
N
U
N
G

M
O
B
I
L
I
S
A
T
I
O
N



Beschreibung:	Hände im Nacken verschränken und im Sitzen abwechselnd den linken Ellbogen zum rechten Knie führen und umgekehrt.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur.
Wichtig:	langsam üben.



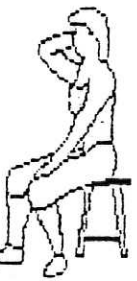
Bezeichnung:	Akrobat
Beschreibung:	Sitzposition einnehmen. Arme durchstrecken und dabei den gesamten Körper von der Sitzfläche des Sessels abheben.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung d. Armmuskulatur.
Wichtig:	mindestens 5 Sekunden halten.



Bezeichnung:	Seehund
Beschreibung:	Auf einem Sessel abstützen und dabei rücklings Liegestützstellung einnehmen, jetzt Arme beugen und strecken.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Kräftigung der Schulterblattfixatoren u. d. Armmuskulatur.
Wichtig:	Bauch- und Gesäßmuskulatur dabei anspannen.



Bezeichnung:	Radfahren
Beschreibung:	Auf einen Sessel setzen und mit beiden Beinen Radfahrbewegungen nachahmen.
Dauer:	mindestens 2 Minuten.
Zweck:	positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System. Kräftigung der Oberschenkel- und der Bauchmuskulatur.
Wichtig:	mittleres Tempo.



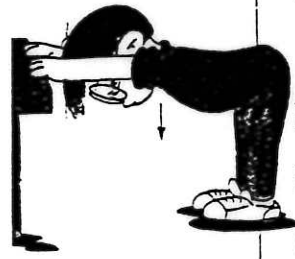
Aufrechter Sitz.
Eine Hand in den Nacken legen und den Kopf gegen den mittleren Widerstand der Hand nach oben schieben. Abwechselnd rechts und links 6 sec. Kräftigung der Halsmuskulatur.
Ausführungsanzahl: 4



Sitz bei aufrechter Rückenhaltung, Arme im Ellbogen gebeugt und leicht angehoben. Schulterblattmuskulatur wird angespannt. Spannung ca. 6 sec. halten -wieder entspannen. Handflächen nach oben oder unten gedreht. Kräftigung der Schulterblattfixatoren.
Ausführungsanzahl: 4



Beschreibung:	oben strecken, den anderen Arm unter seitlicher Neigung des Oberkörpers in Richtung Boden ziehen.
Anzahl:	links und rechts 10 Wiederholungen, 10 Sek. halten.
Zweck:	Dehnen der seitl. Rumpfmuskulatur u. d. Kapuzenmuskels.
Wichtig:	langsam üben.



Bezeichnung:	Eslein streck dich
Beschreibung:	Mit gestreckten Armen vornübergebeugt an der Tischkante anhalten und bei geradem Rücken den Oberkörper senken und halten.
Anzahl:	10 Wiederholungen, 10 Sekunden halten.
Zweck:	Dehnen des großen Brustmuskels.
Wichtig:	Rücken bleibt gerade, Brustbein in Richtig. Boden drücken.



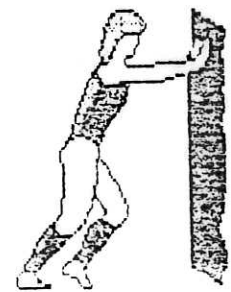
Bezeichnung:	Lokomotive
Beschreibung:	Einen Fuß mit der Ferse auf den Sessel stellen. Knie bei geradem Rücken abwechselnd beugen und strecken.
Anzahl:	links und rechts 10 Wiederholungen.
Zweck:	Dehnen des Hüftbeugers und der Kniebeugemuskulatur.
Wichtig:	Rücken gerade lassen.



Bezeichnung:	Zuschauer
Beschreibung:	Auf eine Hand setzen, mit d. anderen Hand den Kopf seitlich umfassen u. langsam den Kopf zur Schulter ziehen.
Anzahl:	links und rechts 10 Wiederholungen, 10 Sek. halten.
Zweck:	Dehnen des Kapuzenmuskels.
Wichtig:	nicht am Kopf zerren.



Bezeichnung:	Links - rechts
Beschreibung:	Im Sitzen Oberkörper nach links und rechts drehen, die Hände ruhen dabei auf den Schultern.
Anzahl:	10 Wiederholungen.
Zweck:	Mobilisation der Wirbelsäule.
Wichtig:	Kopf in Drehrichtung mitnehmen.



Schrittstellung, beide Beine sind leicht gebeugt, die Hände stützen sich an der Wand ab. Langsam das Gewicht nach v. verlagern, sodaß sich am hinteren Bein c Winkel zwischen Unterschenkel und Ris verkleinert. Position ca. 20 sec. halten, dann die Seite wechseln. Dehnung der Wadenmuskulatur.
Ausführungsanzahl: 2