

# Bewegungspausen am *HOMEOFFICE* Schultag II

Auf den folgenden Seiten findest du erneut 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. Sinnvollerweise sollen diese (oder ähnliche) Aufgaben mehrfach an einem *Schultag* ausgeführt werden.

Viel Spaß und Erfolg dabei!





# Dienstag

WOCHE 1-5

## Alles mit der falschen Hand

---

Mit eurer „guten“ Hand könnt ihr eine Menge und macht nahezu alles in Alltag mit dieser. Heute ist Tag der „falschen“ Hand. (nicht-dominante Hand)

1. Woche: Bedient die Computermouse und zeitweise Stifte mit der falschen Hand
2. Woche: Zähneputzen – putz euch die Zähne mit der falschen Hand
3. Woche: Essen und Trinken: Nehmt Gläser, Flaschen, Obst und so weiter immer mit der falschen Hand. Und ganz schwer...benutzt heute auch das Besteck andersherum.
4. Woche: Wiederhole Woche 3, das ist ja schwer genug.
5. Woche: Schreiben – nimm einen Stift in jede Hand und ein Blatt Papier. Schreibe mit beiden Händen gleichzeitig (mit links nach links und mit rechts nach rechts) folgenden Text:  
„Ich kann auch mit beiden Händen schreiben.!“ – Klappt nicht? Versuche es mit jedem Wort einzeln!

# Mittwoch

WOCHE 1-5

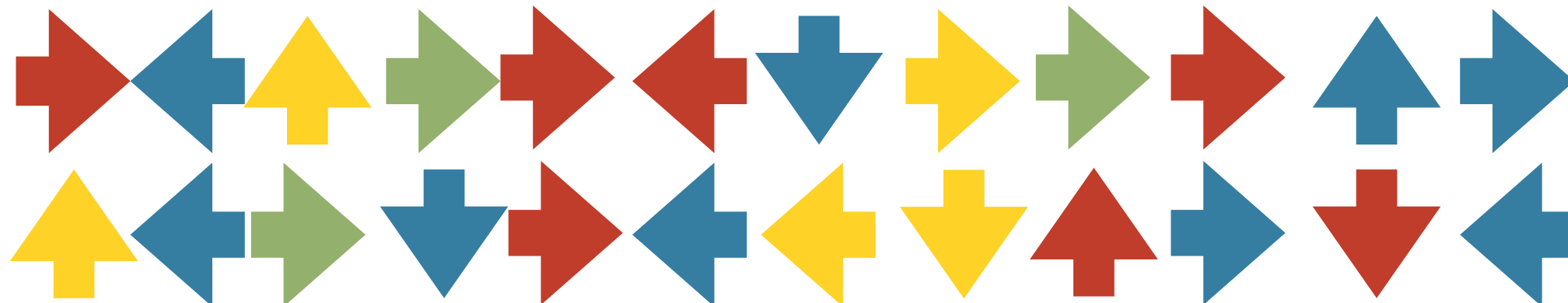
## Bewegung nach Pfeilen

---

Unten ist eine Symbolreihe aufgeführt. Gehe diese von links nach rechts durch und erfülle jeweils die angegebene Aufgabe alle 30 Minuten, solange ihr am Schreibtisch sitzt:

1. Woche: Rot: beide Arme hoch, Grün: in die Hocke gehen, Blau: einmal um die eigene Achse drehen, Gelb: beide Ellbogen zusammenführen
2. Woche: wie erste Woche: aber versucht die Reihenfolge im Laufe des Tage auswendig zu lernen
3. Woche: Rot: Arme in Pfeilrichtung bewegen, Grün: in die Hocke gehen und abspringen, Blau: in Pfeilrichtung hüpfen (Achtung Möbel) , Gelb: (tiefe) Kniebeuge im Ausfallschritt in Pfeilrichtung
4. Woche: wie dritte Woche: aber versucht die Reihenfolge im Laufe des Tage auswendig zu lernen
5. Woche: Schreibt hier eine eigene Übung für jede Farbe auf und führte diese dann auch aus – vielleicht machen die Eltern oder Geschwister heute mal mit...

Rot: \_\_\_\_\_ Grün: \_\_\_\_\_ Blau \_\_\_\_\_ Gelb: \_\_\_\_\_



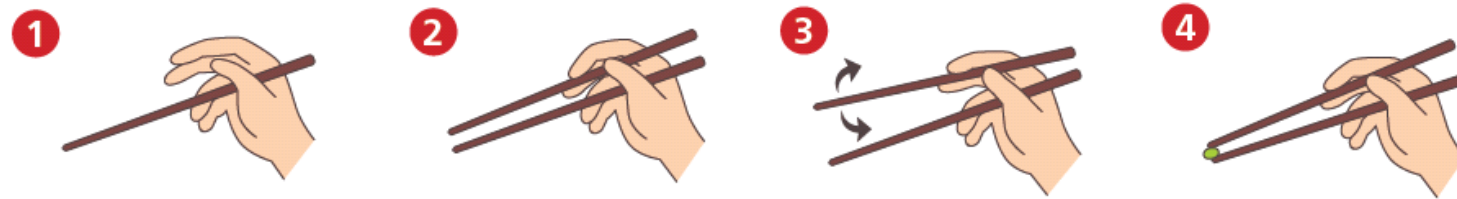
# Donnerstag

WOCHE 1-5

## Mr. Miyagi (sollte ihr keine Essstäbchen haben, wiederholt einfach den Dienstag)

---

Irgendwo in eurer Wohnung liegen garantiert Ess-Stäbchen, die in vielen asiatischen Ländern zum Essen verwendet werden. Könnt ihr damit umgehen?



halten-anleitung/

<https://www.japandigest.de/alltag/verhalten/staebchen->

1. Woche: Radiergummi oder eine Packung Taschentücher aufheben, hochhalten und wieder absetzen, so lange bis es ganz natürlich und einfach geht.
2. Woche: Taschentuch auffalten und wieder zusammenfalten
3. Woche: ungekochte Reiskörner oder Erbsen von einem Gefäß in ein anderes bewegen, so lange bis es ganz natürlich und einfach geht.
4. Woche: Versucht eine Mahlzeit des Tages mit Stäbchen zu essen (sorry liebe Eltern)
5. Woche: Aufgabe 1, 2 oder 3 mit der „falschen“ Hand oder einfach nochmal essen ;-)

# Freitag

WOCHE 1-5

## Das Handtuch und das Gleichgewicht

---

Führe die unten genannte Übungen durch – Du brauchst dafür nur ein oder zwei Handtücher. Übung alle 30 Minuten, solange ihr am Schreibtisch sitzt durchführen. Immer barfuß oder auf Socken durchführen!

1. Woche: Rolle ein langes Handtuch der Länge nach auf und balanciere darauf vorwärts und rückwärts
2. Woche: Rolle zwei lange Handtücher der Länge nach auf, lege diese in einem Abstand von 50 Zentimetern auf den Boden und balanciere auf dem einem vorwärts hin, wechsele die Seite und auf dem anderen rückwärts zurück das alles jeweils so lange bis ihr zwei Runden gelaufen seid, ohne dabei herunterzufallen.
3. Woche: Wie in Woche zwei, nur mit einem Handtuch und einem Besenstiel (ohne Besen), Vorsicht beim Wechseln
4. Woche: Faltet zwei kleine Handtücher so, dass gerade eurer einer Fuß draufpasst und geht damit in den größten Raum in eurer Wohnung. Legt ein gefaltetes Handtuch auf den Boden und ein zweites so weit weg, dass ihr mit einem Schritt hinkommt, setzt euren zweiten Fuß auf das zweite Handtuch. Jetzt müsst ihr irgendwie mit einer Hand an das erste Handtuch kommen, ohne dass das erste Bein den Boden berührt. Mit dieser Technik versucht ihr den Raum zu durchqueren.
5. Woche: Ihr stellt euch mit beiden Füßen auf ein kleines Handtuch und versucht das Handtuch zu wenden, ohne dass ihr den Boden berührt... je kleiner das Handtuch, desto größer der Spaß...