

Gesund
und
munter

In der Schule musst du lange sitzen. Bewegung in der Pause ist gesund und macht Spaß!

Mach die folgenden Übungen:



Öffne das Fenster und schüttele 20 Sekunden lang deinen Körper.

Setze dich auf deinen Stuhl und hebe die Beine 20 mal in die Luft.

Mach 10 Hampelmänner!

Hüpfe mit beiden Beinen vor und zurück. Wiederholung: 20 mal.

Führe das linke Knie und den rechten Ellbogen zusammen. Wiederholung: 10 mal.

Führe das rechte Knie und den linken Ellbogen zusammen. Wiederholung: 10 mal.

Begib dich in den Vierfüßlerstand und mach einen Katzenbuckel. Wiederholung: 5 mal.

Atme 5 mal (langsam!) durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Falsches Sitzen schadet der Gesundheit!
Sitze beim Schreiben gerade!
Tausche deinen Stuhl gegen einen Sitzball aus.
Verwende einen Sitzkeil!