

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Gleichgewicht: Baum

Die Kinder konzentrieren sich in dieser Übung voll und ganz auf ihren Körper, strecken, dehnen und bleiben im Gleichgewicht.

Stellt euch aufrecht hin und legt den rechten Fuss über den linken Fuss, so dass euer Becken leicht ausgedreht wird.

Spürt, wie der Rücken langsam länger wird und gegen die Decke «wächst». Hebt die Arme seitlich nach oben bis sich die Hände über dem Kopf berühren.

Zählt langsam bis 10. Lasst anschliessend die Arme sinken und stellt die Füsse wieder nebeneinander auf den Boden. Wiederholt die Übung, indem ihr den linken Fuss über den rechten legt.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Verlagert euer Gewicht auf das linke Bein, fixiert mit den Augen einen Punkt und hebt den rechten Fuss langsam nach hinten zum Gesäss hoch und haltet ihn mit der rechten Hand fest. Die beiden Knie sollten parallel nebeneinander sein. Hebt den linken Arm langsam nach oben und streckt euch Richtung Decke.
- Stellt den Fuss seitlich an den anderen Oberschenkel und drückt ihn fest dagegen. Hebt eure Arme seitlich hoch, bis sich die Hände über dem Kopf berühren und zieht euch so gegen die Decke.

Schulstufe	Unterstufe / Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Bewegungspause
Dauer	5 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO