

Bewegter Unterricht – Beweglichkeit: Gefangener

Die Schulter-Muskulatur und die umgebenden Muskeln werden mit dieser Übung entspannt und beweglich gehalten.

Strecke deine Arme nach hinten und halte das geviertelte Seil an beiden Enden fest. Spanne es hinter deinem Rücken und verharre so lange in dieser Position, bis du langsam auf 10 und zurück gezählt hast.



Illustration: Lukas Zbinden

Variation

- Halte das halbierte Seil mit einer Hand über deinem Kopf und lasse es über den Rücken baumeln. Fasse es dann mit deiner anderen Hand und ziehe es vorsichtig nach unten. Führe die Übung auch andersseitig aus.

Hausaufgabe: Führe diese Übung nach jeder erledigten Hausaufgabe (Deutsch, Mathematik usw.) durch.

Material: Seil

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

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Seil+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO