

Bewegter Unterricht – Beweglichkeit: Wirbelwürmchen

Eine regelmässige Atmung bestimmt das Tempo dieser Übung. Die Kinder strecken und dehnen die Rückenmuskulatur und entspannen sich.

Setzt euch mit leicht gespreizten Beinen auf die vordere Stuhlkante und lasst den Kopf langsam hängen, rollt mit jedem Ausatmen Wirbel für Wirbel nach unten, bis die Hände den Boden berühren.

Richtet euch anschliessend mit jedem Einatmen langsam – Wirbel für Wirbel – wieder auf. Wiederholt die Übung mehrmals.

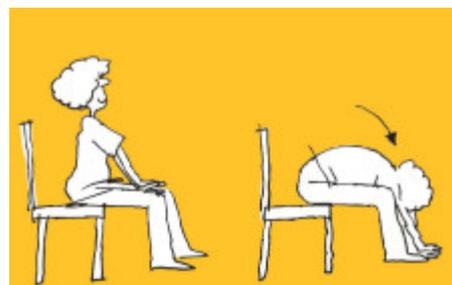


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Twister: Setzt euch mit aufrechter Haltung verkehrt herum auf euren Stuhl. Dreht euren Oberkörper auf die eine Seite und dehnt so den unteren Rückenbereich. Wenn ihr euch an der Stuhllehne festhält, verstärkt dies die Dehnung.
- Scheibenwischer: Setzt euch auf die vordere Stuhlkante und stützt euch mit den Händen auf dem Stuhl ab. Gebt euer Gewicht ganz an die Hände ab und pendelt mit den Knien wie mit einem Scheibenwischer hin und her.

Material: Stuhl

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

Quelle: [«schule bewegt» – Modul «Bewegungspausen»](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO