

# Energy Breaks – Bewegung: Bewegungsaddition

Die Teilnehmenden entspannen sich durch diese pulssenkende und koordinativ anspruchsvolle Übung.



Es werden 4 unterschiedliche Übungen durchgeführt. Jeweils nach 5 Wiederholungen kommt eine neue dazu (Bewegungsaddition). Zuerst werden aber alle Übungen einzeln durchgeführt.

- Rechtes Bein hebt sich vom Boden bis das Knie einen 90-Grad Winkel erreicht.
- Linke Handfläche / Arm dreht sich im Uhrzeigersinn.
- Kopf dreht sich von einer Neutralstellung nach rechts.
- Rechter Arm hebt sich gestreckt zur Decke.

3 Mal die ansteigende Folge durchführen, dann Seitenwechsel.

## Variation

Kreis im Gegenuhrzeigersinn. Bein abwechselnd heben. Kopf abwechselnd in eine Richtung, rechts – oben – links drehen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**