

# Bewegungspausen – Hausaufgaben: Kreuz und quer

Die Schülerinnen und Schüler üben (zu Hause) eine vierteilige Überkreuzbewegungsfolge mit den Armen ein und zeigen sie in der nächsten Schulstunde vor.



[Bewegungspausen – Hausaufgaben: Kreuz und quer \(pdf\)](#)

[Download: Alle Bewegungspausen \(pdf\)](#)

Quelle: [schule.bewegt](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**