

1

Bewegungspause Koordination Tandemstand



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand, Füße stehen hintereinander, Arme locker hängen lassen.

ANLEITUNG:

Blick nach vorne gerichtet. Gleichgewicht halten.

Variationen:

- Kopf nach links und rechts drehen
- Augen schließen

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 30 Sekunden pro Seite,
Pause: 15–30 Sekunden.

1 A Bewegungspause Koordination Alternative: Gleichgewichtsübung im Sitzen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzposition, Arme zur Seite ausstrecken, der Rücken ist gerade und nicht angelehnt.

ANLEITUNG:

Gleichgewicht halten.

Variationen:

- Oberkörper nach vorne bewegen
- Oberkörper nach hinten bewegen
- Oberkörper nach rechts bewegen
- Oberkörper nach links bewegen
- Schwieriger wird es, wenn dabei die Augen geschlossen werden

WIEDERHOLUNGEN:

Je Variation 2 × 20 Sekunden halten,
Pause: 15–30 Sekunden.

1

Bewegungspause Koordination Armdrehbewegung



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand, Arme nach vorne ausstrecken,
Schulter ziehen nach unten.
Handflächen liegen aufeinander.

ANLEITUNG:

Obere Handfläche dreht sich so schnell wie möglich
im Rhythmus.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 30 Sekunden pro Seite,
Pause: 15 – 30 Sekunden.

1 A Bewegungspause Koordination Alternative: Fingerübung



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzposition, beide Hände liegen flach auf einem Tisch.

ANLEITUNG:

Variationen: mit beiden Händen gleichzeitig

- die Finger nacheinander, von links nach rechts, einzeln anheben
- Zeige- und Mittelfinger anheben
- Zeige- und Ringfinger anheben
- Mittelfinger und kleiner Finger anheben
- Mittelfinger und Daumen anheben

WIEDERHOLUNGEN:

5 × jede Variation, Pause: 15 – 30 Sekunden.

2

Bewegungspause Kraft Oberkörperkräftigung



Hilfsmittel: Theraband*

AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand, Arme nach vorne ausstrecken, leicht gespanntes Theraband in den Händen auf Brusthöhe halten. Je mehr Spannung auf dem Theraband ist, desto mehr Kraft wird benötigt.

ANLEITUNG:

Nun Arme gestreckt nach hinten ziehen, bis das Band fast die Brust berührt.

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 10–15 Wiederholungen,
Pause: 15–30 Sekunden.

* Falls kein Theraband vorhanden ist, einfach Alternativübung durchführen.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

2A Bewegungspause Kraft Alternative: Oberkörperkräftigung



AUSGANGSPOSITION:

Hüftbreiter Stand, leicht in die Knie gehen, gerader Rücken, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, die Arme seitlich nach oben ausstrecken.

ANLEITUNG:

Ellenbogen weit nach hinten unten ziehen. Anschließend zurückführen.

Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 10 – 15 Wiederholungen,
Pause: 15 – 30 Sekunden.

2

Bewegungspause Kraft Kniebeuge



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand vor einem Stuhl, Arme nach vorne ausstrecken.

ANLEITUNG:

In die Hocke gehen, Richtung Stuhl bewegen ohne sich hinzusetzen. Der Rücken bleibt gerade. Die Knie ragen nicht über die Zehenspitzen. Wieder aufrichten.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 10 – 15 Wiederholungen,
Pause: 15 – 30 Sekunden.



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

2A Bewegungspause Kraft Alternative: Beinkräftigung



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzhaltung, der Rücken ist gerade und nicht angelehnt.

ANLEITUNG:

Ein Bein nach vorne ausstrecken, Zehen Richtung Körper anziehen und den Fuß nach außen drehen und das Bein nach außen ziehen. Fuß wieder in die Ausgangsposition bringen.

WIEDERHOLUNGEN:

pro Seite 2 × 10 – 15 Wiederholungen,
Pause: 15 – 30 Sekunden.

3

Bewegungspause Beweglichkeit Perlenkette



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand, die Arme locker hängen lassen.

ANLEITUNG:

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Perlenkette um den Hals und würden nacheinander jede einzelne Perle mit dem Kinn berühren:

Den Kopf zur Seite drehen und nach unten senken. Kopf wieder anheben, ein Stück zur Mitte drehen und den Kopf wieder nach unten senken.

Kopf wieder anheben und ein Stück zur Mitte drehen, Kopf wieder senken und anheben...

WIEDERHOLUNGEN:

Wiederholen Sie die Übung von der einen Seite zur anderen und wieder zurück zur Ausgangsposition.

3A Bewegungspause Beweglichkeit Alternative: Perlenkette im Sitzen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzhaltung, die Hände auf die Knie auflegen oder locker zur Seite hängen lassen.

ANLEITUNG:

Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine Perlenkette um den Hals und würden nacheinander jede einzelne Perle mit dem Kinn berühren.

Den Kopf zur Seite drehen und nach unten senken. Kopf wieder anheben, ein Stück zur Mitte hin drehen und den Kopf wieder nach unten senken. Kopf wieder anheben und ein Stück zur Mitte drehen, Kopf wieder senken und anheben...

WIEDERHOLUNGEN:

Wiederholen Sie die Übung von der einen Seite zur anderen und wieder zurück zur Ausgangsposition.

3

Bewegungspause Beweglichkeit Beinrückseitendehnung



AUSGANGSPOSITION:

Schrittstellung: Vorderes Bein ist gestreckt, das Hintere leicht gebeugt.

Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt.
Der Rücken ist gerade.

ANLEITUNG:

Zehen des gestreckten Beins abwechselnd nach oben und unten ziehen.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × pro Seite 30 Sekunden,
Pause: 15 – 30 Sekunden.

3A Bewegungspause Beweglichkeit Alternative: Beinrückseitendehnung im Sitzen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzhaltung, ein Bein nach vorne ausstrecken, die Arme hängen locker zur Seite.

ANLEITUNG:

Zehen des ausgestreckten Beins anziehen und den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen. Rücken bleibt möglichst gerade.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × pro Seite 30 Sekunden,
Pause: 15 – 30 Sekunden.

4

Bewegungspause Entspannung Abstreichen und Abklopfen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand.

ANLEITUNG:

Mit der flachen Hand nacheinander jedes Körperteil abstreichen:

- den linken Arm, den rechten Arm, den Bauch, den Rücken, die Beine außen, die Beine innen.

Mit der flachen Hand nacheinander jedes Körperteil abklopfen:

- den linken Arm, den rechten Arm, den Bauch, den Rücken, die Beine außen, die Beine innen.

WIEDERHOLUNGEN:

Jedes Körperteil 4 – 7 × abstreichen bzw. abklopfen.

4^A

Bewegungspause Entspannung Alternative: Abstreichen und Abklopfen im Sitzen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzposition.

ANLEITUNG:

Mit der flachen Hand nacheinander jedes Körperteil abstreichen:

- den linken Arm, den rechten Arm, den Bauch, den Rücken, die Beine außen, die Beine innen.

Mit der flachen Hand nacheinander jedes Körperteil abklopfen:

- den linken Arm, den rechten Arm, den Bauch, den Rücken, die Beine außen, die Beine innen.

WIEDERHOLUNGEN:

Jedes Körperteil 4 – 7 × abstreichen bzw. abklopfen.



4

Bewegungspause Entspannung Anspannen und Entspannen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechter Stand, die Arme hängen locker zur Seite.

ANLEITUNG:

Den gesamten Körper anspannen: mit dem Gesicht eine Grimasse schneiden, Schultern nach oben ziehen, Hände zu Fäusten ballen, auf Zehenspitzen stellen.

Körper wieder entspannen. Locker lassen und mit dem Körper nachwippen. Den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung spüren.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 10 Sekunden anspannen,
10 Sekunden entspannen.

4^A Bewegungspause Entspannung Alternative: Anspannen und Entspannen



AUSGANGSPOSITION:

Aufrechte Sitzposition.

ANLEITUNG:

Gesamten Körper anspannen: mit dem Gesicht eine Grimasse schneiden, Schultern nach oben ziehen und Hände zu Fäusten ballen.

Körper wieder entspannen. Locker lassen und den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung spüren.

WIEDERHOLUNGEN:

2 × 10 Sekunden anspannen,
10 Sekunden entspannen.