

Ruhe & Fokus

Alles rückwärts

Gewohntes/ eingelerntes aufzubrechen fordert unser Hirn und fokussiert: sage das ABC rückwärts auf oder zähle von 10 bzw. 20 bis 0 zurück.

Schaukelstuhl

Auf den Boden legen und die Beine anwinkeln, die Knie mit den Armen umschlingen. Nun vor und zurück schaukeln.

Überkreuzen

10x immer abwechselnd erst *rechtes Knie und linken Ellenbogen* und dann *linkes Knie und rechten Ellenbogen* zusammenführen.

WICHTIG: Bewegungen langsam ausführen – dies fordert Körper und Hirn besonders!

Abduschen:

Das ist eine **Partnerübung**: Eine Person steht mit den Armen anliegend der anderen Person gegenüber. Die andere Person trippelt mit den Fingern auf den Kopf (Wasser). Die stehende Person darf entscheiden, wann es genug Wasser ist und sagt „Stopp“. Daraufhin streicht die andere Person 3x fest entlang der Seite der stehenden Person. Dann wird gewechselt.

Regenbogen-Atmung

Dafür wir ein Bild/eine Zeichnung von einem Regenbogen benötigt: mit deinen Fingern entlang der einzelnen Farben hin und her fahren, dabei tief ein und ausatmen.

Finger-Lauf

Der Daumen berührt nacheinander alle Finger und wieder zurück – erst die rechte Hand, dann die linke Hand, dann beide gleichzeitig

Stehen wie ein Baum

Mit geschlossenen Beinen fest am Boden stehen, ein Bein anheben und in Kniehöhe auf das andere Bein setzen, Hände überm Kopf falten
& 10 sek. halten

