

Inhalt

Vorwort und Leitgedanken	4
1 Warum Bewegungspausen so wichtig sind	5
2 Aktivierungsübungen	8
3 Wochenprogramme	9
3.1 Schulwoche 1: Den Kopf im Halbmond kreisen – Finger ziehen – Rad fahren – Das Knie mithilfe der Hände hochziehen – Strecksprünge aus der Hocke – Wadendehnung	10
3.2 Schulwoche 2: Den Kopf zur Seite neigen – Mit den Händen eine liegende Acht in der Luft nachzeichnen – Rumpfdrehung – Ausfallschritt seitwärts – Oberschenkeldehnung – Fersen anheben	16
3.3 Schulwoche 3: Kopf und Hände gegeneinanderdrücken – Tischliegestütz – Den Rumpf zur Seite neigen – Telemarkposition – Hüft- und Oberschenkeldehnung – Mit dem Fuß kreisen	22
3.4 Schulwoche 4: Eule – Mit den Armen kreisen – Käfer – Hüftrotation – Kniebeugen im Einbeinstand – Wadenpumpe	28
3.5 Schulwoche 5: Nackenübung – Schwebesitz – Waage – Rumpfdrehung – Knie gegeneinanderdrücken – Fußberührung	34
4 Bewegungsgeschichten	40
5 Entspannungsübungen	42
6 Literaturverzeichnis	46