

Bewegte Pause zur Folge 6 der Podcast-Serie „Podklusion“ des Projektes Regionale Bewegungs-, Sport-, Gesundheits- und Freizeitangebote (RinkA) der Hochschule Fulda. Weitere Informationen zu RinkA finden Sie unter: <https://www.hs-fulda.de/forschen/wissens-und-technologietransfer/riigl-fulda/rinka>

Bewegte Pause



Wir machen jetzt eine Übung.

Die Übung kann dir gegen Stress helfen.

Wenn du Lust hast,

kannst du mit machen.

Die Übung ist eine Bewegte Pause.

Die Übung heißt:

im Garten.

Du brauchst Platz.

Nach vorne.

Nach hinten.

Nach rechts.

Nach links.

Bewegen im Garten

Bewege dich auf der Stelle.

Stell dir vor,

du wärst im Garten.

Schau im Garten nach rechts und nach links.

Bewegen dich so für 1-2 Minuten.

Die Äpfel ernten

Strecke deinen Arm nach oben.

Strecke deine Hand aus.

Stell dir vor,

du erntest Äpfel.

Schaue zu deiner Hand.

Mach dich ganz groß.

Der Apfel wird nach unten auf den Boden gelegt.

Ernte nun einen Apfel mit der anderen Hand.

Ernte mit jeder Hand 10-15 Äpfel.

Die Säcke hoch-heben

Du hast viele Äpfel geerntet.

Die Äpfel liegen vor dir in einem Sack.

Hebe den Sack mit den Äpfeln hoch.

Beuge deine Knie.

Bewege den Po nach hinten.

Der Oberkörper kommt nach vorne.

Greife den Sack.

Stehe wieder auf.

Wechsele zwischen beugen und aufstehen.

Mache das 10-15 Mal.

Den Boden klopfen

Stehe oder sitze gerade.

Hebe die Arme an.

Deine Arme sind vor deinem Körper,

so hoch wie deine Schultern.

Deine Arme sind Bretter.

Mit den Brettern klopfst du das Beet glatt.

Bewege deine Arme auf und ab.

Mache kleine und schnelle Bewegungen.

Mache die Bewegung für eine Minute.

Die Blumen riechen

Du stehst vor einem Blumen-Beet.

Nimm den Oberkörper nach vorne.

Bewege die Arme zum Boden.

Deine Hände sind eine Schale.

In der Schale sammelst du den Duft der Blumen.

Führe die Schale zu deiner Nase.

Rieche den Duft.

Atme tief ein und aus.

Entspannung im Garten

Suche dir im Garten einen schönen Platz.

Lege die Hände auf deinen Bauch.

Schließe die Augen,

wenn du möchtest.

Denke an den schönen Duft der Blumen.

Denke an die Äpfel,

die du geerntet hast.

Atme ruhig ein und aus.

Sehnsucht

Denke an eine Person,

die du gerne wiedersehen willst.

Stelle dich gerade hin.

Breite die Arme auf Schulterhöhe weit zur Seite aus.

Denke an die Person.

Dein Körper ist dabei ganz gerade.

Du darfst gerne lächeln.

Welche Person möchtest du gerne sehen?

Welche Person möchtest du gerne in den Arm nehmen?

Wenn du möchtest,

erzähle es.

Quelle:

Weber, Ute/ Heinisch, Sarah (2020): Werkstatt in Bewegung WIB- 6 Im Garten, URL: Werkstatt in Bewegung WIB - 6 Im Garten | H5P, [Abruf: 27.01.2022]