



Körperbereiche

Füße und Unterschenkel

Knie und Oberschenkel

Becken, Bauch und Po

Rumpf, Rippenbögen

Arme, Hände, Schultern

Gesicht, Kopf, Hals

Übungen

zu unterschiedlichen Körperbereichen

Die Übungen sollen kurz – etwa 5 bis max. 10 Minuten – gemacht werden. Musik kann manche Übungen unterstützen, bei anderen eher stören. Am Ende jeder Übungssequenz wird der gesamte Körper durchgeschüttelt.

1. Füße und Unterschenkel

- Auf den Füßen vor und zurück wippen
- Füße vom rechten zum linken äußeren Rand bewegen
- Am Platz laufen
- Am Platz wie ein Detektiv schleichen
- Bein hochheben und den Fuß kreisen
- Bein heben, Unterschenkel und Fuß ausschütteln
- Zehen so weit wie möglich spreizen und wieder zusammenziehen
- Waden anspannen (schwierig)
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen und dabei die Augen schließen
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen und dabei in die Knie gehen
- 30 Sekunden auf einem Bein stehen, mit geschlossenen Augen in die Knie gehen

2. Knie und Oberschenkel

- Hände auf die Knie legen und Knie kreisen – in beide Richtungen
- Hände auf die Knie legen und Knie nach links und rechts schieben
- Auf den Sessel setzen und mit den Beinen Rad fahren
- Wie beim Schifahren in die Hocke gehen und Stellung 30 Sekunden halten

3. Becken, Bauch und Po

- Becken kreisen
- Mit dem Becken einen Achter zeichnen
- Becken vor und zurück schaukeln
- Popobacken und Bauch ganz fest anspannen (atmen!)
- Linke und rechte Gesäßbacke abwechselnd anspannen
- Bauch anspannen (klein machen) und wieder loslassen
- Vorstellung: Im Bauch ist ein Luftballon. Man drückt auf den Bauch, um die Luft hörbar (zisch!) aus dem Körper zu lassen. Dann atmet man wieder in den Bauch, sodass er groß wird.

4. Rumpf, Oberkörper

- Die Kinder stellen sich vor, dass ihr Körper eine Schlange ist, die sich einen Baum hinaufschlängelt. Sie setzen dafür ihren Oberkörper ein
- Zwischen Hohlkreuz und Buckel wechseln
- Oberkörper einmal so weit wie möglich nach rechts und links Richtung Boden beugen, ohne das Becken zu bewegen
- Oberkörper kreisen, ohne das Becken zu bewegen

5. Arme, Hände, Schultern

- Arme links/rechts um den Körper schlenkern lassen
- Wie ein Vogel die Arme bewegen
- „Hundeschwimmen“ mit den Händen
- Fingerkuppen aneinanderpressen und die Hände vor und zurück drehen
- Jeden Finger einzeln bewegen, die anderen Finger währenddessen stillhalten
- Handflächen aneinanderpressen (Schultern dabei absenken) und Hände kreisen, Richtung wechseln
- Finger ineinander verschränken und vor dem Körper wellenförmige Bewegungen machen
- Mit dem Körper und den Armen eine Palme im Wind darstellen
- Schultern hochziehen, ein paar Sekunden halten und fallen lassen
- Schultern abwechselnd hochziehen
- Schultern kreisen

- Schultern nach hinten drücken (Schulterblätter zusammenziehen) und dann nach vorne
- So tun, als ob man einen Heißluftballon in beiden Händen hält. Dieser zieht immer stärker nach oben, bis man (fast) abhebt

6. Gesicht, Kopf, Hals

- Kopf vorsichtig kreisen, in beide Richtungen
- Kopf vorsichtig nach links und rechts drehen, ohne den Oberkörper zu bewegen
- Kopf sehr langsam nach hinten und nach vorne bewegen (Kinn zur Brust ziehen)
- Hals anspannen
- Zähne zusammenpressen, Kiefermuskulatur anspannen, dann lockerlassen und Kiefer „ausschütteln“
- Kiefer sanft bewegen
- Grimassen schneiden. Wer macht die gruseligste Grimasse?
- Stirne runzeln
- Augenbrauen abwechselnd heben. Wer kann das?
- Augen abwechselnd zusammenzwicken und weit aufreißen
- Nase rümpfen
- Lippen nach außen und innen stülpen
- Mundwinkel zu einem Grinsen nach oben ziehen, abwechselnd den rechten und linken Mundwinkel
- Wer kann mit den Ohren wackeln? Wer kann abwechselnd mit den Ohren wackeln?
- Rechtes Ohr und rechte Schulter berühren sich, dann linkes Ohr und linke Schulter

Fun Facts:

- Wie viele Muskeln benötigen wir zum Lachen? (43 Muskeln)
- Wie viele um böse zu schauen? (54 Muskeln)
- Welche Muskeln können wir nicht selbst steuern? (z.B. Herzmuskel, Blase)
- Welche Muskeln können bewusst steuern? (z.B. Gesäßmuskel, Armmuskeln)