

Modul Bewegungspause Oberstufe und Erwachsene

Geometrie-Zeichner

Die eine Hand berührt abwechselungsweise die linke Schulter und die rechte Hüfte (Diagonale). Versucht nun, mit der anderen Hand ein Dreieck (Brustbein – rechte Hüfte – linke Hüfte) oder ein Quadrat (rechte Schulter – rechte Hüfte – linke Hüfte – linke Schulter) auf eurem Oberkörper zu zeichnen. Vertauscht anschliessend die Rollen der beiden Hände.

Das ist nicht ganz einfach und braucht etwas Training. Ziel ist es, diese Übung möglichst rhythmisch durchführen zu können.



Daumenakrobatik

Bildet mit beiden Händen eine Faust und versteckt den Daumen darin. Öffnet die Hände gleichzeitig und macht anschliessend wieder die Faust, dieses Mal zeigt der Daumen nach oben. Wechselt nun ständig zwischen diesen beiden Positionen hin und her.

Varianten:

- Macht dasselbe gegengleich: Bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Faust ist der Daumen in der Faust versteckt – schafft ihr es, ständig zwischen den beiden Positionen zu wechseln? Könnt ihr das auch, wenn ihr rhythmisch dazu an Ort hüpfet oder durchs Zimmer läuft?
- Vereinfachung: Eine Hand ist geöffnet, eine Hand ist geschlossen.



«10er-li»



Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpft beidbeinig an Ort. Hüpft immer 5-mal tief und anschliessend hoch. Das erste Mal springt ihr 1-mal hoch, das zweite Mal springt ihr 2-mal hoch, das dritte Mal 3-mal etc. Fahrt so weiter, bis ihr zum Schluss 10-mal einen hohen Sprung ausgeführt habt. Schafft ihr das ohne Fehler?

Varianten:

- Zahlenreihen hüpfen: Hüpf beidbeinig an Ort im Rhythmus einer Zahlenreihe, z. B. der 7-er-Reihe. Auf alle 7-er Zahlen macht ihr einen hohen Sprung, also bei 7, 14, 21, ... bis 70 – und wieder rückwärts. Wenn ihr einen Fehler macht, müsst ihr wieder von vorne beginnen.
- Zehnerlei: Bestimmt 10 verschiedene Hüpfübungen. Die erste Übung führt ihr 10-mal aus, die zweite 9-mal, die dritte 8-mal, ... bis ihr die letzte Übung nur noch 1-mal ausführt. Beispiel: 10-mal beidbeinig hüpfen, 9-mal die Knie hochheben, 8-mal in die Grätsche springen, 7-mal Twisten, 6-mal die Schere springen, ... und zum Schluss 1-mal so hoch wie möglich springen. Bei einem Fehler müsst ihr wieder bei der 10 beginnen.

Jumping Jack



Steht auf und macht zuerst einen «klassischen» Hampelmann: Ihr springt in die Grätsche und klatscht gleichzeitig die Hände über dem Kopf zusammen. Wenn sich die Beine wieder schliessen, liegen die Arme an eurem Körper. Macht das einige Male. Nun springt ihr einen «verkehrten» Hampelmann: Während ihr in die Grätsche springt, lasst ihr die Arme neben eurem Körper hängen. Schliessen sich die Beine, klatscht ihr über dem Kopf in die Hände.

Variante:

- Hampelmann mit Stopps: Ihr springt den Hampelmann und lasst bei jedem dritten Mal die Beine stehen, wobei sich die Arme im Rhythmus weiter bewegen. Dasselbe lässt sich auch umgekehrt machen: Bei jedem dritten Mal lasst ihr die Arme stehen und springt mit den Beinen weiter in die Grätsche und zurück.