

# Beweg dich fit

Übungen für zwischendurch



06 | 2011



## Eine Krone tragen

Bleibe zuerst ganz ruhig mit dem Buch auf dem Kopf stehen.

Wenn das klappt, kannst du:

- herumlaufen
- in den Kniestand gehen
- wieder aufstehen

So lernst du, dich und deine Wirbelsäule gerade zu halten.



## Wie ein Baum

Stelle dich ruhig hin, hebe dann das rechte Bein.  
Winkle es an wie ein Dreieck und setze den Fuß in Kniehöhe  
am anderen Bein ab.  
Stelle dir vor, unter deinem Fuß wachsen Wurzeln in den Boden.  
Strecke die Arme wie Äste langsam nach oben.  
Hebe den Kopf und schaue in den Himmel.  
Wiederhole die Übung auf dem anderen Bein.

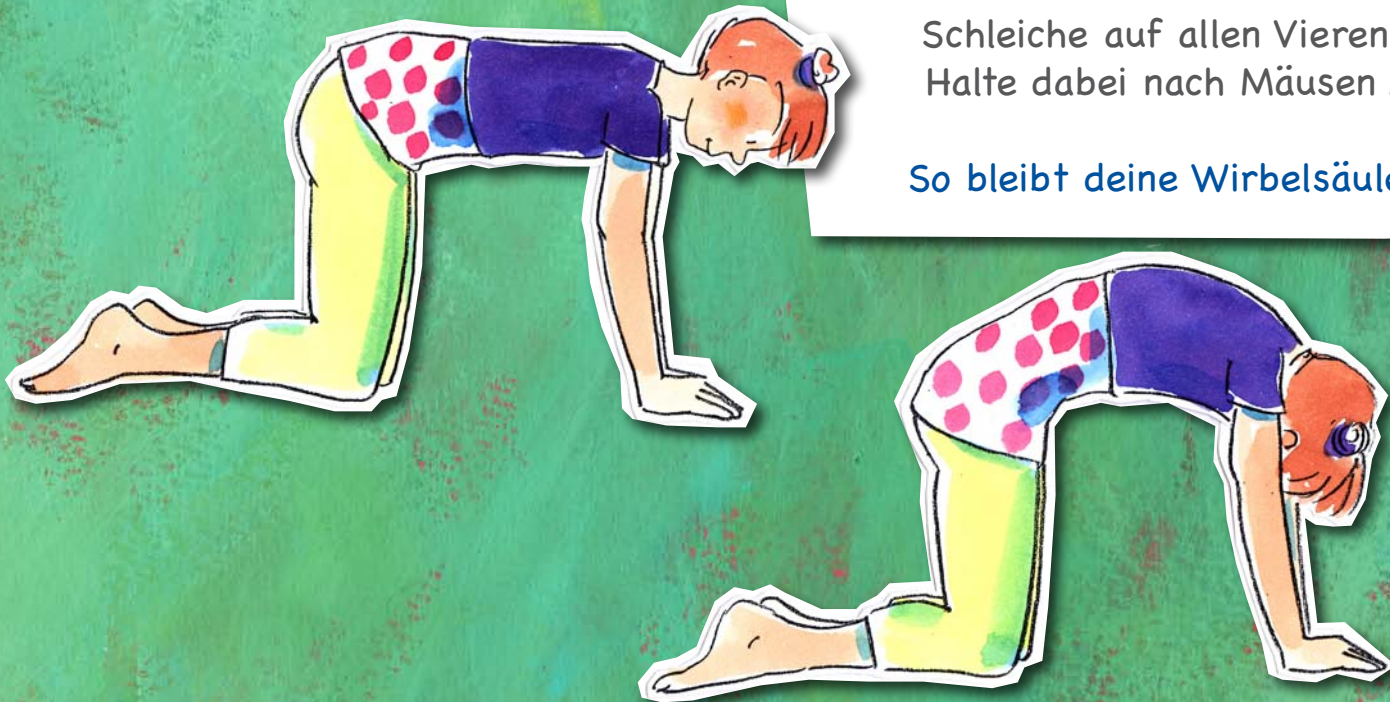
**Diese Yoga-Übung hält dich stabil und gibt dir innere Ruhe.**

## Auf Mäusejagd

Stelle dich in den Vierfüßlerstand auf Hände und Knie. Mache einen Katzenbuckel – lass dabei den Kopf hängen. Wölbe dann den Rücken nach unten – schaue geradeaus. Wiederhole diese Übung fünfmal.

Schleiche auf allen Vieren wie eine Katze. Halte dabei nach Mäusen Ausschau.

So bleibt deine Wirbelsäule beweglich.



## Hoch zu Pferd

Diese Übung kennst du von den Zirkusreitern:  
Gehe in den Vierfüßlerstand.

Hebe das linke Bein und den rechten Arm.

Arm, Kopf, Rücken, Bein bilden eine gerade Linie.

Der Rücken bleibt lang gestreckt.

Halte diese Position eine Weile.

Wechsle dann die Seite.

Wiederhole die Übung fünfmal.

Das stärkt deine  
Rückenmuskeln und ist  
gut für die Haltung.





## Im Schulterstand

Lege dich auf den Boden, die Arme neben dem Körper. Hebe die gestreckten Beine langsam an, bis sie über deinen Kopf nach hinten zeigen.

Schaue deine Knie an.

Stütze deinen Rücken mit den Händen ab, strecke die Beine nacheinander nach oben.

Die Fußspitzen zeigen zur Decke.

Strecke dich, so weit es geht.

Lasse deinen Kopf entspannt liegen.

Rolle dann langsam die Beine wieder zum Boden ab.

Das dehnt den Nacken und kräftigt deine Bauch- und Rückenmuskeln.



## Rollen wie ein Ball

Setze dich auf eine Matte.  
Winkle die Beine an und umfasse mit den Händen die Rückseiten der Oberschenkel.  
Mache die Wirbelsäule ganz rund wie einen Katzenbuckel.  
Rolle mit dem Ausatmen rückwärts über die ganze Wirbelsäule mit Schwung bis zu den Brustwirbeln.  
Mit dem Einatmen direkt mit Schwung wieder zurück.  
Bleibe dabei die ganze Zeit rund wie ein Ball, dann kommst du nicht ins Stocken.

**Diese Übung massiert deine Wirbelsäule und stärkt die Bauchmuskeln.**

## Eine Blume wächst

Lege dich zusammengekauert auf den Boden.  
Fühle dich wie ein Samenkorn, aus dem langsam eine Blume wächst:  
Zuerst guckt die Knospe heraus: Dein Kopf richtet sich auf.  
Die Blume wächst: Du richtest deinen Oberkörper auf,  
kommst über den Kniestand langsam zum Stehen.  
Die Blume wächst ganz hoch: Du streckst deine Blätter-Arme zur Sonne.  
Die Blume wiegt sich leicht im Wind und dreht sich hin und her.  
Am Abend schließt die Blume ihre Blüte: Du nimmst das Kinn zur Brust  
und beugst deine Arme weit darüber nach vorn.

Im Herbst verwelkt die Blume: Ganz langsam lässt du dich  
auf den Boden sinken und kniest nieder.  
Lege deinen Oberkörper auf den Beinen ab.  
Ruhe dich in dieser Stellung noch etwas aus.

Diese Übung streckt deine Wirbelsäule  
und hält sie beweglich.





**Gut gemacht !!** 😊

## Impressum:

DGUV Lernen und Gesundheit: Bewegte Schule, Juni 2011

**Herausgeber:**

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV)  
Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:**

Andreas Baader, St. Augustin (verantwortlich)  
Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:**

Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

**Illustrationen:**

Dorothea Tust, Köln

**Verlag:**

Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden  
Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)

Dieser Foliensatz gehört zu der Unterrichtseinheit „Bewegte Schule“, Juni 2011.

Unter [www.dguv.de/lug](http://www.dguv.de/lug) finden Sie zu diesem Thema folgende weitere Materialien:

- Kompetenzen
- Didaktisch-methodischer Kommentar
- Hintergrundinformationen für die Lehrkraft
- Infotext für die Schüler
- Arbeitsblätter
- Mediensammlung