

Aktive Pausen im „Home Office“



- ❖ Bitte achtet bei allen Vorschlägen und Ideen auf eure eigene, individuelle Situation zu Hause.
- ❖ Stimmt immer euer „Fußwerk“ (Schuhe/Socken/Barfuß) auf euren Untergrund ab.
- ❖ Ihr sollt immer nach ca 40min eine kleine Bewegungspause einlegen, und nach 1,5h eine längere Pause einhalten.
- ❖ Bitte auch zuhause das Trinken nicht vergessen.
- ❖ Mindestes einmal am Tag eine längere frische-Luft-Phase – spazieren gehen, flotteres walken, Training für den Ausdauerlauf –einplanen.



Mögliche Gestaltung von Arbeitspausen:

Gerne am Anfang 2 Durchgänge, dann auf 3 Durchgänge erhöhen, ihr müsst auch nicht immer alle Übungen absolvieren:

- 10x tiefe Kniebeugen mit hüftbreiter Fußstellung, Rücken möglichst aufrecht lassen
- Im Stand je 10mal die seitlich lang gestreckten Arme nach vorne und 10mal nach hinten kreisen
- Bäuchlings auf den Stuhl legen (evtl ein Kissen unterlegen), so dass Arme und Beine frei in der Luft schweben, dann diagonal ein Bein und einen Arm gestreckt nach oben bewegen, wenn es abgesenkt wird, bewegt sich das andere nach oben („Swimming“). Das ganze 15 bis 20mal.
- Gerade auf dem Stuhl sitzend, sich auf dem Rücken die Hände geben (rechte Hand von oben hinter den Kopf, linke Hand von unten auf dem Rücken; „Rückenkratzer“), auch die andere Seite ausführen. Diese Übung auch gerne mal als Variation im Schneidersitz (Sitz mit gekreuzten Beinen) auf dem Boden ausführen.

- beide Hände seitlich die Sitzfläche des Stuhl greifen, während man sitzt. Versuche den kompletten Po von der Sitzfläche wegzudrücken, wenn möglich mit gestreckten Beinen. Bis 5 zählen, oder die Profis können bis 15 zählen.
- Im Liegestütz halten, bzw. aus dem Liegestütz langsam die Arme beugen bis zur Bauchlage (5 Wiederholungen); gerne auch 5 „richtige“ Liegestütz.
- Gerade auf dem Stuhl sitzen und die Schultern tief hängen lassen. Schulterblätter hinten 15mal möglichst eng zusammenführen.
- In der Schrittstellung (rechtes Bein vorne) weit nach unten gehen (linkes Knie bis knapp über dem Boden) und wieder hoch. Auch hier nach 10 Wiederholungen das Bein wechseln.
- Vor dem Schreibtisch auf einem Bein stehen, evtl. mit den Händen auf der Arbeitsfläche bisschen abstützen, und auf die Zehenspitzen heben. Nach 10 Wiederholungen dann das Bein wechseln.
- Auf dem Stuhl sitzend (oder auch im Schneidersitz) die Finger verschränken, d.h. ineinander verhaken. Dann die Hände so drehen (eine Drehrichtung geht leichter als die andere, bitte trotzdem beide Drehrichtungen üben), dass die Handflächen von Euch weg zeigen. Mit gestreckten Armen dann die Hände weit nach vorne und dann auch weit nach oben schieben.

Im Internet gibt es „unendlich“ viele sportliche Angebote zum mit machen. Da aber bitte dann auch mit machen und nicht nur zuschauen 😊.

Besonders schön finde ich momentan das Angebot von „albaberlin“:

Auf dem YouTube-Kanal www.youtube.com/albaberlin laufen täglich drei Sendungen: um 9 Uhr beginnt das Programm für die Jüngsten, die Kitakinder, gefolgt von einer 45-minütigen Stunde für Grundschulkindern um 10 Uhr und im Anschluss um 11 Uhr dann kann der Sportunterricht für Jugendliche der weiterführenden Schulen angegangen werden.

<https://youtu.be/3kbhr03wJh4> (albaberlin tägliche Sportstunde für Oberschule)

Viel Spaß, bleibt gesund und fit!

Eure Sportlehrer des LSH