

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/5

Freude und Wut



Denk an etwas Schönes!
Blick fröhlich und
entspann dich!



Schau finster, ball die
Fäuste zusammen,
spann deinen Körper
an!

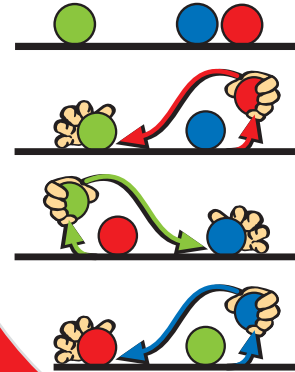


ENTSPANNUNG

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.1/6

Tischjongleur



Leg drei Bälle so
vor dich auf den Tisch.

Nimm den roten Ball und leg ihn
über den blauen.

Schnapp dir den grünen
Ball und leg ihn
über den roten.

Nun soll der blaue noch
über den grünen Ball!



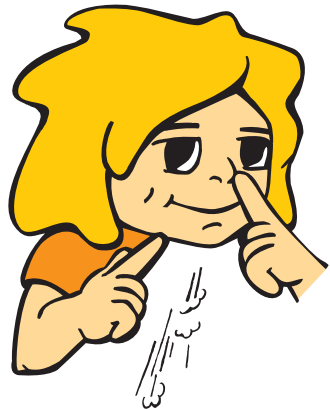
AUFMERKSAMKEIT

Schaffst du mehrere
Durchgänge?

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/5

Nasenatmung



Halt ein Nasenloch zu und
atme durch das offene
Nasenloch langsam ein und
aus! Wechsle nach einigen
Atemzügen die Seite!



ENTSPANNUNG

Mach mit - Bewegung hält fit!

Blatt Nr.2/6

Augenpendel



Verfolg das Pendel mit deinen
Augen und zähl mit, wie oft es
hin und her schwingt!



Zeig die Zahl
mit deinen
Fingern an!



AUFMERKSAMKEIT