

**Bewegungsanregungen für den Distance Learning
Alltag**

Visualisiert von der 3b/a Klasse BAfEP Ried/I.

KW 4

Sessel.Sitz

K15: Rhythmus im Sitzen



Aktiver, sicherer Sitz auf der ganzen Sitzfläche mit genug Platz für Arm- und Beinbewegungen. Bewege die Beine wie beim Marschieren. Beide Arme schwingen gleichzeitig vor und zurück, zuerst im Rhythmus eines Doppelschrittes, dann im Rhythmus eines Einzelschrittes.



Bei der nächsten Variante marschierst du im Sitzen. Pendle die Arme wechselseitig wie beim Gehen. Du startest mit dem Grundrhythmus, eine Armpendelbewegung auf einen Einzelschritt. Dann erhöhe deutlich die Bewegungsfrequenz der Arme bei gleichbleibender Schrittfrequenz.



Auch bei der dritten Variante marschierst du im Sitzen. Drehe deinen Rumpf jeweils in die Richtung des angehobenen Beines. Erhöhe dann die Bewegungsfrequenz der Beine. Achte auf einen geraden Rücken und eine angespannte Rumpfmuskulatur.

© 2015 Schulverein Vital4Brain



Aerobics :

Luftlauf

Koordix :

*Rhythmus
im Sitzen*

Relaxis : *Körperspannung*

Sessel.Sitz

A5: Luft.Lauf



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht, du genügend Platz für Beinbewegungen hast und deine Mitschüler nicht behinderst. Nimm eine aktive Sitzposition ein. Rutsche mit deinem Gesäß nach hinten und achte auf eine gespannte Körpermitte.



Stütze dich mit den Armen auf der Sitzfläche ab. Nimm die Füße in die Höhe und beginne mit einer leichten Pendelbewegung aus dem Kniegelenk. Halte die Spannung aus der Körpermitte und der Rückenmuskulatur. Stell dir vor, du wirst am Kopf an einem Faden hochgezogen.



Versuche deine Oberschenkel von der Sitzfläche hochzuziehen und starte aus dieser Position die Pendelbewegung. Fortgeschrittene können nun ihre Arme zur Seite und in die Höhe führen. Achte bei dieser Übung besonders auf eine rhythmische und ruhige Atmung.

© 2015 Schulverein Vital4Brain



Hör.Spiel

RT3: Körperspannung



Stelle dich mit eng am Körper anliegenden Armen und geschlossenen Beinen hin. Auf Kommando spannst du beide Beine sechs Sekunden an und entspannst dann doppelt so lange. Danach ballst du die Fäuste und wiederholst den Vorgang. Dann spannst du Arme und Beine gleichzeitig an.



Wechsle die Position in die enge Schrittstellung auf einer Spurlinie. Deine Arme sind diagonal vorne und hinten an der Körpermitte. Führe aus dieser Position die gleichen drei An- und Entspannungsübungen aus. Achte auf eine exakte Bewegungsausführung.



Nun wechsle in die Kraftposition im breiten, leicht gebeugten Beidbeinstand. Die Arme rotieren gebeugt nach außen. Die Schultern bleiben tief und werden zusammengeführt. Aus der Position führe die gleichen drei An- und Entspannungsübungen aus.

© 2015 Schulverein Vital4Brain

