

**Stopp –jetzt bewegen....**



die  
**„Kleine Bewegungspause“**

**Bewegungsritual  
zum Ankommen und Aktivieren**

( Räkeln Sie sich richtig genüsslich!)

1. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander, stehen Sie locker in den Knien, richten Sie die Wirbelsäule auf.
2. Führen Sie beide Arme nach vorn (schulterhoch) und lassen Sie sie pendelnd fallen.
3. Ziehen Sie die Schultern hoch und lassen Sie sie fallen.
4. Kreisen Sie mit ihren Schultern nach hinten und nach vorn. Kreisen Sie mit Ihren Schultern windmühlenartig nach hinten.
5. Führen Sie das Kinn zur Brust und richten Sie den Kopf wieder auf, dann führen Sie den Kopf im Halbkreis auf der Brust von rechts nach links.

( Stehen Sie weich in den Knien und schütteln den ganzen Körper aus )

6. Führen Sie die Arme über die Seite bis nach oben zusammen und wieder herunter.
7. Recken Sie sich, indem der rechte Arm nach links oben zieht und dann der linke Arm danach nach rechts oben.
8. Fassen Sie beide Hände zusammen, strecken Sie sich nach oben und räkeln Sie sich aus der Schulter heraus.
9. Stellen Sie sich in die leichte Grätsche und schwingen Sie die Arme locker von rechts nach links.
10. Klopfen Sie ihren ganzen Körper mit lockeren Händen ab. Rechte Hand klopft den linken Arm von der Hand bis zur Schulter und Brust ab, linke Hand klopft den rechten Arm ab, beide Hände klopfen von den Haaren über das Gesicht, Brust, Rippen, Bauch, Gesäß bis zu den Füßen (wenn möglich). Langsam, Wirbel für Wirbel wieder aufrichten.

Bei allen Übungen entspannt ein- und ausatmen! Den Atem „fließen“ lassen, nicht festhalten. (Ca. 10 Minuten) Selbstverständlich können die Übungsfolgen variiert werden.

---

Bei weiteren Fragen zu „Gesundheit und Bewegung“ wenden Sie sich bitte an uns:  
**Breiten- und Gesundheitssport des Landessportbundes Bremen**  
Renate Jonas, Tel. 0421/79287-15 / Fax 0421/71834 / [jonas@lsb-bremen.de](mailto:jonas@lsb-bremen.de)

## **„Bär und Baum“ - Partnerübung zur Kontaktaufnahme und zum Entspannen**

Die Partner stellen sich Rücken an Rücken. Einer von beiden ist der Bär, der andere der Baum. Der „Baum“ steht mit gut hüftbreit geöffneten Beinen, rückengerecht ohne durchgedrückte Knie im stabilen Stand.

*Der „Bär“ reibt sein Fell am Baum* – Partner räkeln die Rücken aneinander, „Baum“ bleibt stabil.

*Danach dreht sich der Bär um und schärft am Baum seine Tatzen und sucht den Honig* – Der Partner „Bär“ streicht kräftig abwechselnd mit den Händen (Fingerkuppen) den Rücken des Partners herunter. (ca. 10 mal)

*Der Bär hat Honig gefunden. Der Honig fließt von oben nach unten den Stamm herunter.* – Der Partner „Bär“ streicht mit beiden Händen gleichzeitig vom Kopf (Scheitel) am Körper herunter bis zu den Zehenspitzen. (2-3 mal)

*Der Bär schüttelt den Honig von den Händen.* – Der Partner „Bär“ schüttelt die Hände aus.  
Rollenwechsel ( jeweils ca. 2 Minuten)

## **Rücken mobil - 5 Minuten Pflege für die Wirbelsäule**

Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl auf die vordere Kante, öffnen Sie die Beine gut hüftbreit, stellen Sie den ganzen Fuß auf den Boden.

Ruckeln Sie auf dem Stuhl hin- und her. Die Knochen, die Sie spüren sind Ihre Sitzhöcker . Setzen Sie sich auf Ihre Sitzhöcker. Bewegen Sie Ihr Becken nach vorn und nach hinten – einmal vor die Sitzhöcker, einmal hinter die Sitzhöcker.

Führen Sie die Bewegung langsam aus und lassen Sie Ihren Atem fließen. Legen Sie eine Hand auf den Bauch und eine auf das Kreuzbein: Wenn Sie sich vor die Sitzhöcker setzen , ziehen Sie die Luft bis in den Bauch hinein, atmen Sie aus wenn Sie sich in der Gegenbewegung hinter die Sitzhöcker setzen.  
Lassen Sie die Bewegung langsam, weich und fließend werden.

Stehe Sie auf und stützen sich mit den Händen auf die Stuhlkante. Beugen Sie die hüftbreit geöffneten Beine leicht:

Machen Sie Ihren Rücken rund (Katzbuckel) und strecken Sie ihn wieder. Wenn Sie den Rücken rund machen, schieben Sie die Gesäßhälften zusammen, wenn Sie den Rücken strecken zieht das Brustbein nach vorn – nehmen Sie nicht den Kopf in den Nacken.

Lassen Sie den Atem fließen!

Richten Sie sich auf, räkeln Sie sich und klopfen den Körper von der Brust über die Arme, Bauch, Gesäß, Beine ab.