

Bist du müde?

Dann probiere diese coolen Körperübungen.

Fetziges Musik dazu und los geht's!

Übung 01 - ruhig:

10 – 20x auf der Stelle Hampelmann

Übung 02 - schnell:

Rechter Ellenbogen zum linken Knie führen (hüpfend).  
– erst langsam – etwas schneller – so schnell du kannst –

Übung 03 - schnell:

Linker Ellenbogen zum rechten Knie führen (hüpfend).  
– erst langsam – etwas schneller – so schnell du kannst –

Übung 04 - ruhig:

Strecke beide Arme so weit nach oben, als ob du Äpfel pflücke wolltest, die ganz oben am Apfelbaum hängen.

Übung 05 - schnell:

Hebe dein rechtes Bein gestreckt so weit hoch, wie du kannst und klatsche mit beiden Händen 1x darunter.  
Danach im Wechsel mit deinem linken Bein.

Übung 06 - ruhig:

Zeichne langsam mit deinem rechten ausgestreckten Arm eine Acht in die Luft / imaginär an die Wand.  
Danach mit deinem linken ausgestreckten Arm.

Übung 07 - schnell:

Auf der Stelle mit gestrecktem Körper hüpfen und dabei die Arme hin- und herbaumeln entgegengesetzt.

Übung 08 - ruhig:

Setze dich bequem hin. Schließe deine Augen. Nimm deine beiden Zeigefinger und umkreise langsam und mit leichtem Druck von innen nach außen deine Augen.

Übung 09 - schnell:

Strecke beide Arme aus und boxe so stark wechselseitig, als ob du gegen einen Boxsack boxen würdest oder box deine Sorgen weg.