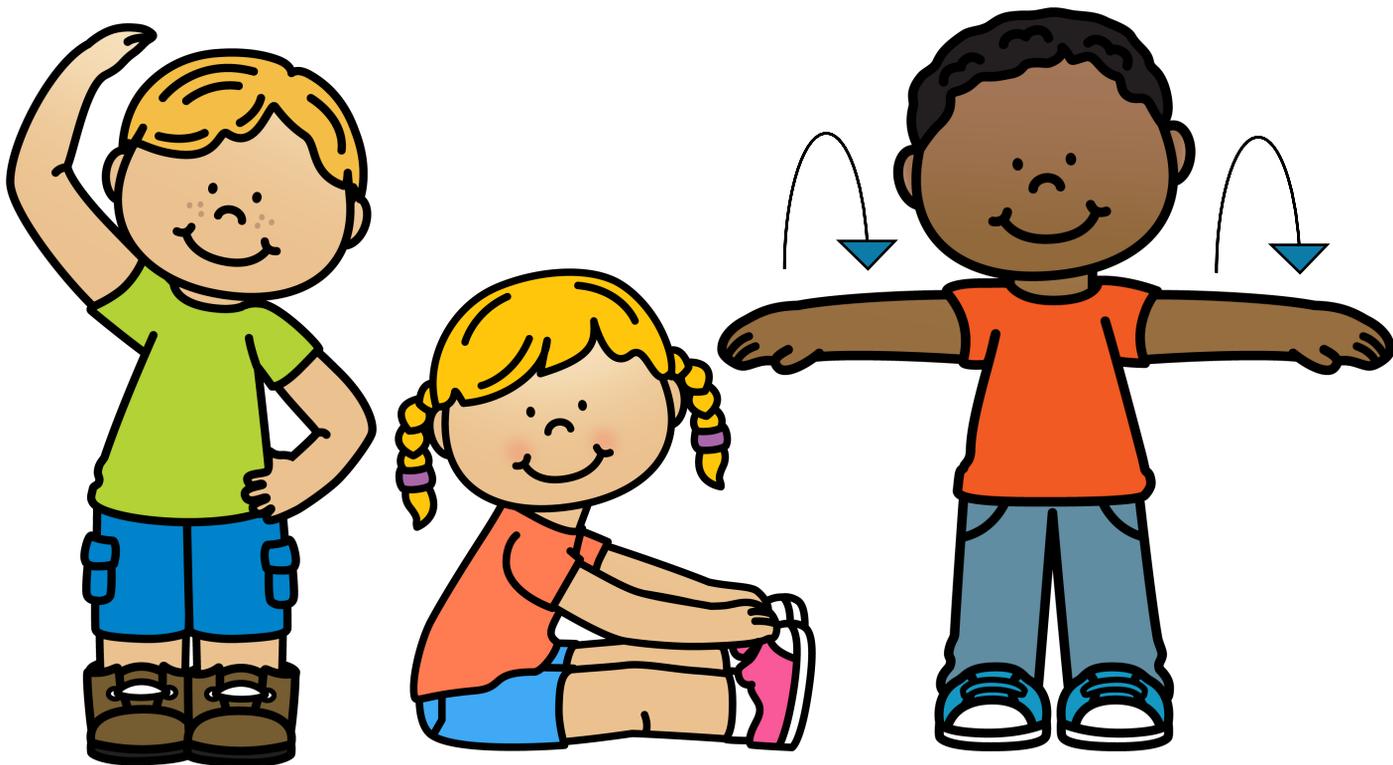


Kinder-Home-Office

Übungen für die

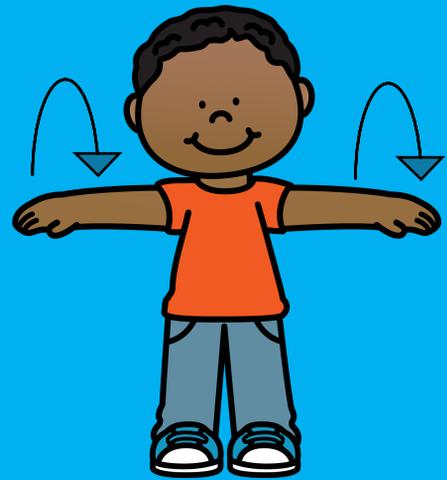
5-Minuten-Pause



www.klassenkunst.com

Kinder-Home-Office

Übungen für die
5-Minuten-Pause



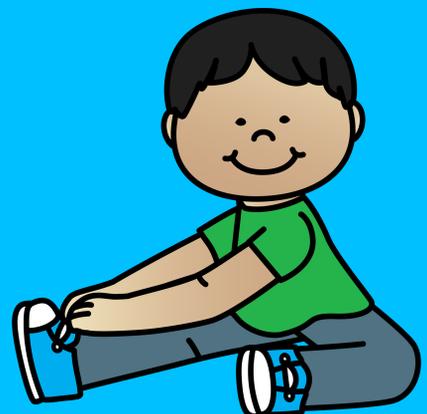
Strecke beide Arme aus
und lasse sie kreisen.



Strecke einen Arm über Kreuz.
Fasse mit dem anderen an
deinen Ellenbogen. Dehne.

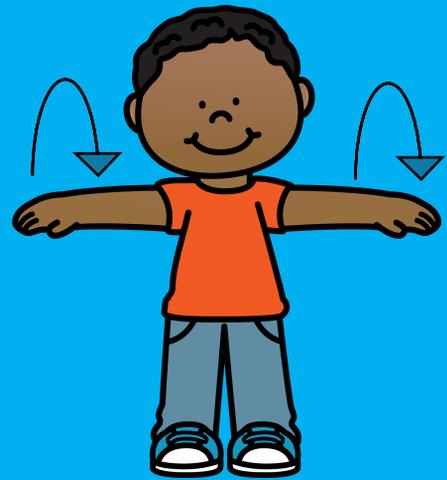


Strecke ein Bein und
berühre mit beiden
Händen deine Füße.

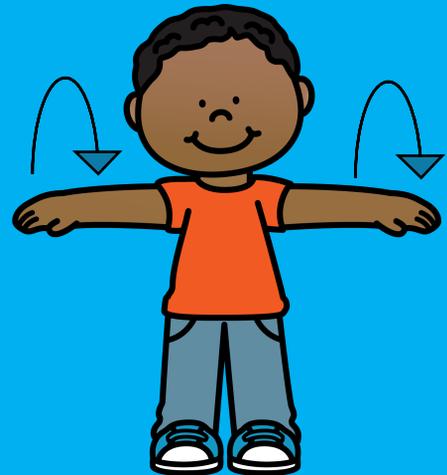


Kinder-Home-Office

Übungen für die
5-Minuten-Pause



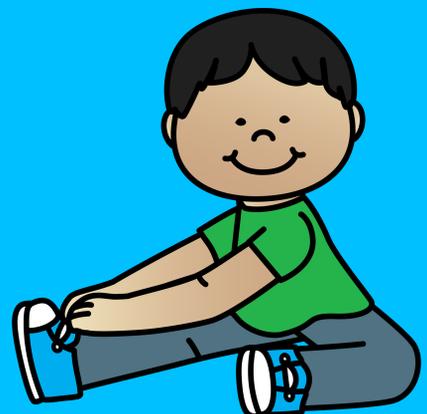
Strecke beide Arme aus
und lasse sie kreisen.



Strecke einen Arm über Kreuz.
Fasse mit dem anderen an
deinen Ellenbogen. Dehne.



Strecke ein Bein und
berühre mit beiden
Händen deine Füße.

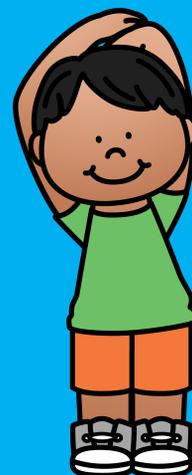


Winkle ein Bein an.
Ziehe die Wade zu
deinem Po.



www.klassenkunst.com

Dehne deine Arme hinter
deinem Kopf.



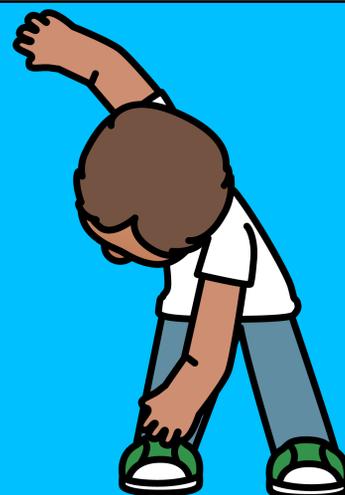
www.klassenkunst.com

Strecke beide Beine.
Versuche mit den Händen
deine Zehen zu berühren.



www.klassenkunst.com

Berühre jeweils mit einer
Hand über Kreuz deine
Füße.



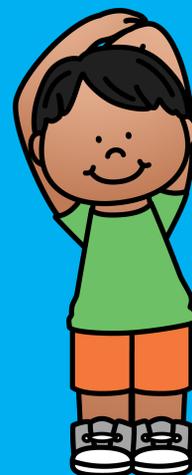
www.klassenkunst.com

Winkle ein Bein an.
Ziehe den Fuss zu
deinem Po.



www.klassenkunst.com

Dehne deine Arme hinter
deinem Kopf.



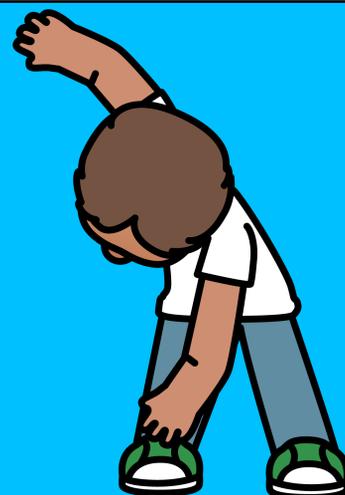
www.klassenkunst.com

Strecke beide Beine.
Versuche mit den Händen
deine Zehen zu berühren.



www.klassenkunst.com

Berühre jeweils mit einer
Hand über Kreuz deine
Füße.



www.klassenkunst.com

Stemme einen Arm in deine Hüfte. Dehne den anderen über deinem Kopf.



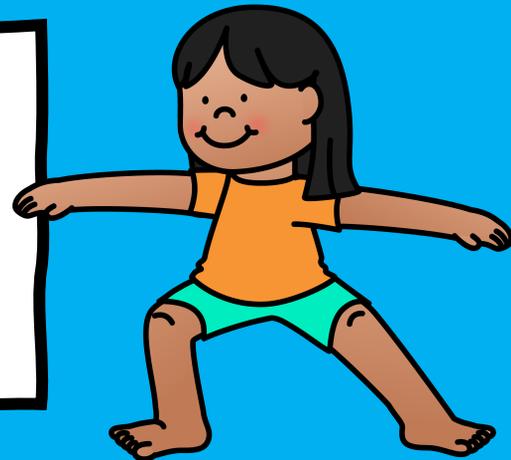
www.klassenkunst.com

Stelle dich auf ein Bein. Winkle das andere an. Halte dein Gleichgewicht.



www.klassenkunst.com

Stelle dich breitbeinig hin und beuge deine Knie. Strecke die Arme von dir.



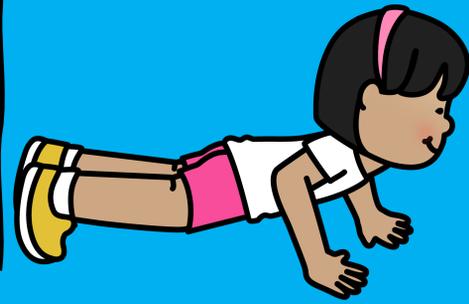
www.klassenkunst.com

Spanne deinen Bauch an. Hebe beide Beine in die Luft. Halte das Gleichgewicht.



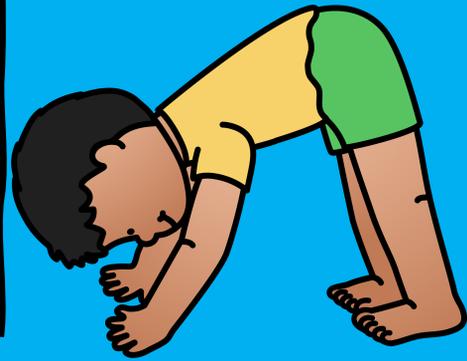
www.klassenkunst.com

Mache Liegestütze.



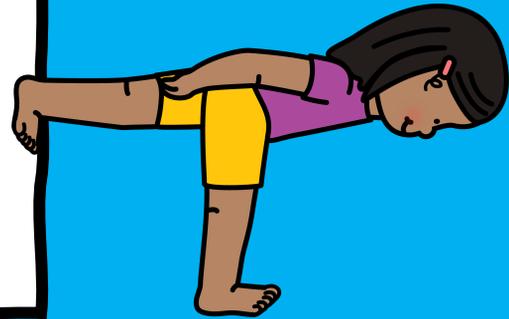
www.klassenkunst.com

Mache mit deinem Körper einen Tunnel. Strecke deine Arme und Beine durch.



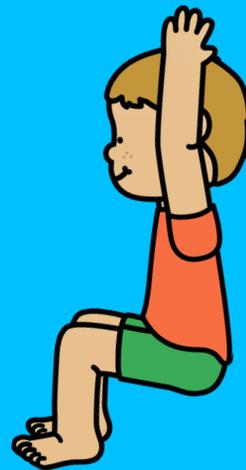
www.klassenkunst.com

Mache mit deinem Körper die Waage. Halte das Gleichgewicht.



www.klassenkunst.com

Setze dich auf eine unsichtbare Bank. Stütze deinen Rücken an der Wand ab.



www.klassenkunst.com

Spanne deinen Bauch an.
Ziehe deine Oberkörper nach
oben.



www.klassenkunst.com

Mache Hampelmänner.



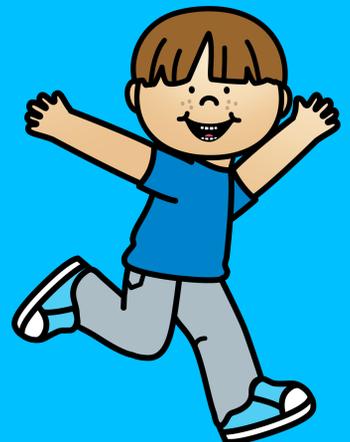
www.klassenkunst.com

Prelle mit einem Ball.



www.klassenkunst.com

Hüpfe immer
abwechslungsweise auf
einem Bein.



www.klassenkunst.com

Jogge um einen eigenen
Parcours.



www.klassenkunst.com

Nimm einen Reifen und
kreise deine Hüften.



www.klassenkunst.com

Springe Seil.



www.klassenkunst.com

Wirf einen Ball in die
Luft und fange ihn.



www.klassenkunst.com

Danke & Credit

Ich hoffe, euch gefallen die Übungen für die kleine Bewegungspause für zwischendurch.

Über ein kurzes Feedback würde ich mich sehr freuen. Bei Fragen, Tipps und Anregungen könnt ihr mich gerne unter alessandra.klassenkunst@gmail.com kontaktieren.

Schaut für weitere Ideen, Tipps und Tricks doch auf meinem Blog <http://www.klassenkunst.com> vorbei oder besucht meine Instagram Seite <https://www.instagram.com/klassenkunst/?hl=de> oder Facebook Seite www.facebook.com/klassenkunst.

Für das Material habe ich die folgenden Cliparts und Fonts benutzt:

Cliparts: Whimsy Clips

Fonts: KG Second Chances
KG Alphabet Regurgitation
Deutschschweizer Basisschrift
Klasse Font by Alessandra

