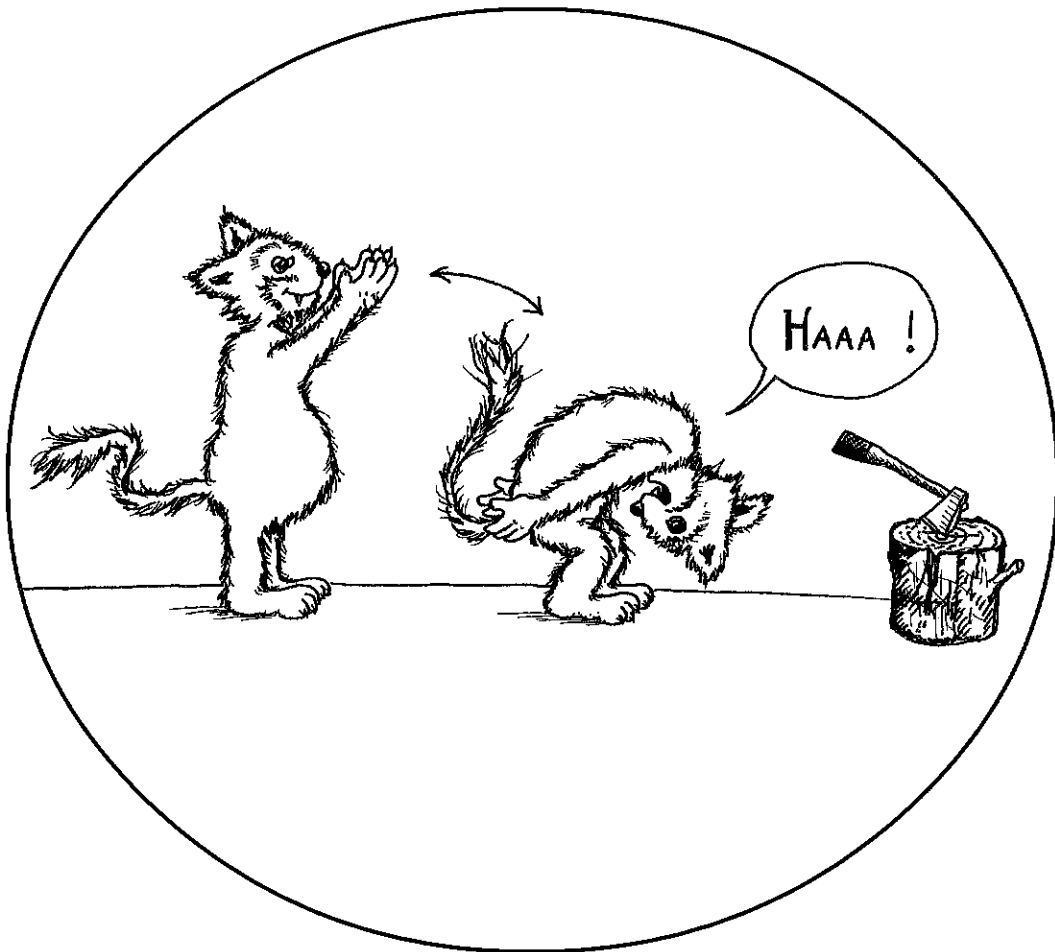


Holzhaacker



Übungsablauf:

Deine Füße stehen parallel auf dem Boden. Streck deine Arme nach oben. Lass deinen Oberkörper nach vorne fallen und ruf dabei ein kräftiges „HAAA!“ aus.

Holz hacker

Bemerkungen:

Um den Rücken zu schonen, mit stark gebeugten Knien den Oberkörper mit Schwung aufrichten. Die Übung regt den Kreislauf an, vertieft die Atmung und baut Spannungen ab. Dieser Effekt lässt sich verstärken, wenn die Kinder sich vorstellen, mit dem Laut Ärger oder Spannung loszulassen.

Möglichkeiten zur Anwendung:

Übung günstig zu Anfang des Sportunterrichts oder nach Hofpausen im Klassenraum.