

Arbeitsblatt B5-1

Fit und froh

Hörtext: Willy will's wissen!

Willkommen bei Willy. Ich bin Ihr neuer Trainer für Schulgymnastik.

Folgen Sie bitte meinen Anweisungen.

Einstiegsübung:

Setzen Sie sich gerade hin, beide Füße stehen parallel auf dem Boden.

Legen Sie den Kopf auf Ihr Pult und lassen Sie die Arme hängen. Nicht einschlafen!

Bleiben Sie etwa 20 Sekunden in dieser Haltung.

Richten Sie sich wieder auf und strecken Sie Arme und Beine, als würden Sie gerade erwachen.

Nun sind Sie bereit für die weiteren Übungen.

Übung eins

Legen Sie die Hände auf die Schultern.

Beschreiben Sie mit beiden Ellbogen fünf grosse Kreise.

Nun machen Sie nochmals fünf Kreise, aber in die Gegenrichtung.

Übung zwei

Rücken Sie den Stuhl etwas zurück und setzen Sie sich wieder gerade hin.

Stellen Sie die Füße parallel auf den Boden.

Beugen Sie den Kopf nach vorne.

Bei jedem Ausatmen beugen Sie sich etwas mehr nach unten, bis Sie sich nicht mehr weiter beugen können.

Entspannen Sie sich in der Stellung.

Machen Sie Ihren Rücken rund und kommen Sie langsam wieder hoch.

Jetzt kommen wir zum Hirntraining:

Übung eins

Klopfen Sie mit dem Zeigefinger der rechten Hand in langsamem Takt auf die Tischplatte.

Mit dem Zeigefinger der linken Hand gleiten Sie auf der Tischkante hin und her.

Wechseln Sie nun ab.

Übung zwei

Zeichnen Sie mit der linken Hand Dreiecke in die Luft.

Gleichzeitig zeichnen Sie mit der rechten Hand Quadrate in die Luft.

Nun das Gleiche mit der anderen Hand.

Lockern Sie Ihre Hände und schütteln Sie die Hände Ihrer Nachbarinnen und Nachbarn.