

Wochentipp 36

Streck dich!

Leg dich auf den Boden, schliesse die Augen und räkle dich, bis du bequem liegst. Strecke und dehne dabei den Körper intensiv. Bleibe danach mit den Armen neben dem Körper liegen und geniesse die entspannende Wirkung. Verhalte dich nachher so wie am Morgen beim Aufwachen: Strecke dich in alle Richtungen, gähne, reibe dir die Augen, atme tief durch, stell dich positiv ein und steh langsam auf.

Variante: Geht zu dritt zusammen. Eine Person legt sich auf den Boden. Nun wird sie von den anderen beiden sanft und langsam an den Händen und Füßen in die Länge gestreckt. Macht das dreimal etwa 15 Sekunden und wechselt dann die Rollen, bis jeder gestreckt wurde. Legt euch am Schluss auf den Boden, entspannt euch. Streckt euch dann wieder in alle Richtungen (wie am Morgen) und steht langsam wieder auf.



5 Min.

Sozialform

Einzel- oder Partnerarbeit

Ziel

Entspannung

Fach

Alle Fächer

Voraussetzungen

Keine

Quelle

Patrick Fust
Sekundarlehrer, Teufen

www.schulebewegt.ch

