

„Mensch, beweg Dich!“ – Das Spiel zur Pause

Der Büroalltag wird quälend lang und es ist kein*e Pausenexpress-Trainer*in zur Hand?

Kein Problem! Wir machen Pause, aber Sie machen trotzdem weiter.

Mit diesem Würfelspiel wird die Auszeit des Pausenexpress` im Nu verfliegen. Vier Würfel, vier Farben – Spaß und Bewegung garantiert. In diesem Spiel gibt es keine Verlierer. Jeder, der mitmacht, hat schon gewonnen.

In der Reihenfolge: grün (Mobilisation), rot (Kräftigung), blau (Entspannung) wird 3x mit jedem Würfel gewürfelt und die Übung, wie auf dem Übungsbogen beschrieben, umgesetzt. Der Spieler, der würfelt, leitet die Übung gewissenhaft an und zeigt sie vor. Wird das UniSport-Logo „Š“ gewürfelt, kommt der Überraschungswürfel zum Einsatz (gelber Würfel).

Nochmal in der Übersicht:

1. Grüner Würfel: Mobilisation - Diese Übungen machen Sie bereit für die folgenden Übungen. Hier heißt es also: „Erst einmal munter werden.“
2. Roter Würfel: Kräftigung - Hier werden die Muskeln gekräftigt.
Richtig gemacht, haben Sie auch noch morgen etwas davon!
3. Blauer Würfel: Entspannung - Auch Entspannen will gelernt sein. Hier finden Sie Aufgaben, die der aktiven Erholung dienen und den Kopf freimachen.
4. Gelber Würfel: Überraschung - Dieser Würfel verbirgt auf jeder Seite eine andere Art von Übung. Von knifflig bis lustig – lassen Sie sich überraschen.

„Mensch, beweg Dich!“ – Anleitungsbogen I

Mobilisation

1. Marsch, Marsch

Locker auf der Stelle marschieren. Die Arme schwingen mit. Halten Sie 1-2 Minuten durch.



2. Rund herum
Die Schultern zurück- und vorkreisen. Eine Minute lang wiederholen.



3. Propeller

Grätschstand. Rechte Hand zum linken Fuß führen. Linken Arm zur Decke heben. Im Wechsel 10x pro Seite.



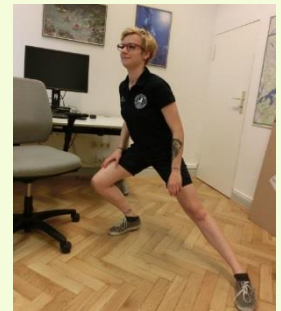
4. Links und Rechts

Im Wechsel das rechte Knie zum linken Ellenbogen führen und das linke Knie zum rechten Ellenbogen. Auf jeder Seite 10x wiederholen.



5. Tai Chi

Weiter Grätschstand. Nun das Gesäß im Wechsel zum linken und zum rechten Fuß hin absenken. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Auf jeder Seite 10x wiederholen.



Kräftigung

1. Tisch weg

Die Hände auf den Tisch aufsetzen. Den Körper in eine Linie heben. Arme weitmöglichst beugen und strecken. Die Übung 10x ausführen und nach kurzem Verschnaufen erneut 10 Wiederholungen ausführen.



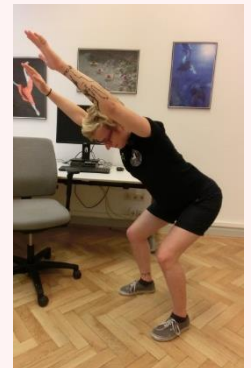
2. Kniebeuge

Hüftbreiter Stand. Knie beugen, Gesäß nach hinten führen. Knie dürfen sich nicht über die Zehenspitzen schieben. Die Übung 20x ausführen und nach kurzer Pause erneut 20 Wiederholungen ausführen.



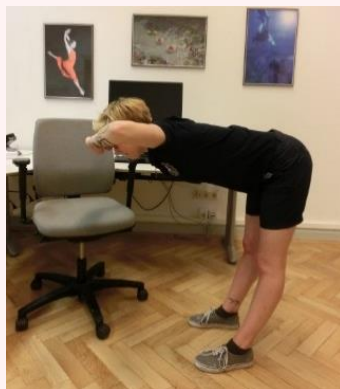
3. Taucher

Leicht in die Knie gehen. Den Oberkörper gerade nach vorn führen (wie ein Tisch). Nun die Arme wie beim Tauchen über den Kopf führen und wieder zurückziehen. Die Übung langsam 20x ausführen. Nach kurzer Pause wiederholen.



4. 90 Grad

Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Hände hinter dem Kopf verschränken. Der Oberkörper wird nun gerade nach vorne geführt. (Bis parallel zum Boden und dann wieder aufrichten. Der Rücken ist die gesamte Zeit gestreckt. Dies 20x ausführen und nach einer kurzen Pause wiederholen.



5. Bauchpresse

Leicht in die Knie gehen und die Hände auf den Oberschenkel absetzen. Die Fingerspitzen sind innen. Nun mit den Händen gegen die Oberschenkel drücken und den Bauch dabei Anspannen. Spannung für 20 Sekunden halten! Dann noch 2x wiederholen.



„Mensch, beweg Dich!“ – Anleitungsbogen II

Entspannung

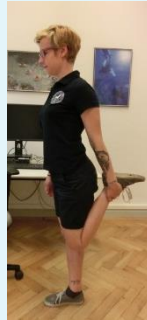
1. Äpfel pflücken

Aufrecht stehen. Arme über den Kopf strecken und abwechselnd zur Decke schieben. Insgesamt sollen 20 „Äpfel gepflückt“ werden.



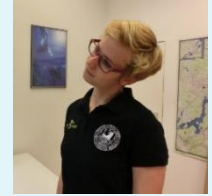
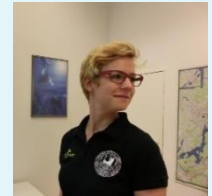
2. Der Storch

Aufrechter Stand. Nun einen Fuß hinter dem Rücken am Sprunggelenk fassen. Standbein leicht gebeugt. Knie zusammenführen. Bauch anspannen und die Hüfte leicht nach vorne schieben. Nach 15 Sek die Seite wechseln.



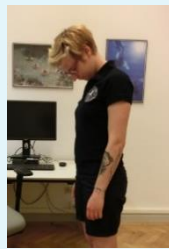
3. Schulterblick

Aufrechte Haltung einnehmen. Den Kopf drehen und über die Schulter schauen. Position 10 Sek halten. Daraufhin die Seite wechseln. Dann den Kopf zur Seite legen (Ohr zur Schulter) und Position 15 Sek halten, dann die Seite wechseln.



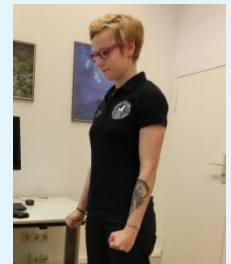
4. Lass los!

Kopf hängen lassen. An etwas Schönes denken und tief in den Bauch atmen. Die Hände in den eigenen Nacken legen und diesen sanft 15 Sekunden lang massieren. Zum Schluss die Arme locker hängen lassen & kurz verharren.



5. Zur Faust geballt

Aufrechter Stand. Wer mag schließt die Augen. Nun auf die Atmung konzentrieren. Beide Hände zur Faust ballen und die Spannung zwei Atemzüge halten. Lösen und der Entspannung nachfühlen. 3x wiederholen.



Überraschung

1. Flinke Finger

An beiden Händen Zeigefinger und Daumen aneinander legen. Nun alle Finger nacheinander berühren. Dann wieder zurück. (Ggf. mit Ansage, wann welcher Finger berührt werden soll.) Variante: Versuchen Sie die Übung hinter dem Rücken auszuführen.



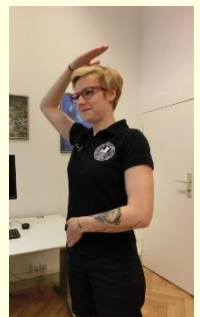
2. Fall nicht um

Zwei Spieler stehen sich im Einbeinstand gegenüber. Die Partner geben sich die Hand und halten diese fest. Nun wird versucht, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Verliert ein Partner die Balance wird das Bein gewechselt.



3. Kreisen und Klopfen

Eine Hand klopft auf den Kopf. Die andere kreist auf dem Bauch. Nicht durcheinander bringen lassen! Seite & Kreisrichtung wechseln.



4. Setz Dich

Alle suchen sich einen freien Platz an der Wand und lehnen sich mit dem Rücken daran. Das Gesäß sollte so tief sein, dass die Oberschenkel parallel zum Boden sind. Diese Position wird gehalten. Nun zählt die Gruppe der Reihe nach 1, 2, 3... Ziel soll sein soweit wie möglich zu zählen, bevor jemand aufgibt. – Dauert dies zu lange, kann die Übung einbeinig ausprobiert werden.



5. Balanceakt

Alle stehen in einem Kreis im Einbeinstand. Nun wird ein Gegenstand (zB. ein Stift) im Kreis geworfen, bis jeder den Gegenstand zweimal hatte. Erst dann wird das Standbein gewechselt. Wer vorher das Gleichgewicht verliert macht 5 Kniebeuge (rot 2.).



6. Ausgependelt

Einbeinstand. Ein Knie nach vorne gehoben. Nun die Arme von rechts nach links pendeln. Das gehobene Knie pendelt gegengleich. (Balance!) Wer sich traut kann die Augen dabei schließen.



