Auf los geht's los!

Marschiere auf der Stelle.
Berühre dabei
abwechselnd
mit dem Ellenbogen das
gegenüberliegende Knie.
Bewege Dich dabei im
Rhythmus Deines Atmens:

Ausatmen -
zusammenführen,
einatmen -
auseinanderbewegen.

Die Übung kannst Du auch
im Sitzen machen.

Energie marsch!

Stelle Dich ganz entspannt hin oder setz Dich bequem hin (auf dem Stuhl oder auf der Couch). Beginne zu gähnen und drücke dabei mit den Fingerspitzen leicht auf alle Stellen im Gesicht, die sich angespannt fühlen. Gib dabei einen tiefen und entspannten Gähnton von Dir.

Sicherlich machen die Übungen viel mehr Spaß, wenn Du diese gemeinsam mit anderen machst. Vielleicht kannst Du Deine Geschwister oder Eltern, die auch im „Homeoffice“ sind, überreden mitzumachen. Sicherlich sind sie auch ganz schnell von der Wirkung der Übungen überzeugt. Suche dir ruhig jeden Tag drei Übungen aus, die du machen möchtest.

Wenn Du eine größere Auswahl möchtest, dann schau Dir noch folgende Übungen an:

Voll in Form!

Sitz aufrecht auf einem Stuhl. Leg das rechte Fußgelenk auf das linke Knie.
Die rechte Hand unter das rechte Knie an die Wade,
die linke Hand an die Ferse. Bewege nun den rechten Fuß auf und ab, die Hände bleiben dabei immer an der Position.
Wechsle die Beine anschließend und bewege den linken Fuß auf und ab.

Für den Tag gewappnet sein!

Den rechten Arm gerade nach oben strecken, die linke Hand oberhalb der rechten Schulter hinter dem Kopf auf den Armmuskel legen. Langsam durch den Mund ausatmen und den rechten Arm ca.
8 Sekunden gegen die linke Hand nach vorn drücken.
Den Druck nachlassen und einatmen. Weitermachen, indem man bei der Ausatmung mit der linken Hand in die drei anderen Richtungen drückt: zum Ohr hin, seitlich nach außen und nach hinten.

Stütz Dich an einer Wand oder auf einer Stuhllehne mit den Händen ab. Mach mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten. Strecke das hintere Bein ganz gerade durch und winkle das vordere Bein ab. Hebe Deine hintere Ferse beim Einatmen ein bisschen hoch, die Zehen bleiben dabei auf dem Boden. Dann drückst Du die Ferse auf den Boden und atmest dabei aus. Wiederhole diese Übung ein paar Mal und wechsle anschließend den Fuß.