

# Bewegt durchs Schuljahr

## Lockerungsübungen



Melanie Neßlböck

Praxis für Lernkompetenz, Kinesiologie & Coaching bei Verhaltensauffälligkeiten

Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

### LÜ 1:

- Lege ein Buch auf deinen Kopf.
- Balanciere es, während du abwechselnd im Stehen das rechte und das linke Bein anhebst.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

## LÜ 2:

- Stelle dir vor du hörst flotte Musik oder summst dein Lieblingslied.



- Hebe nun abwechselnd das rechte und das linke Knie und berühre es jeweils mit dem gegenüberliegenden Ellbogen.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 3:

- Stelle dich mit leicht gegrätschten Beinen hin und beuge deinen Oberkörper abwechselnd nach links und nach rechts.
- Die linke Hand berührt dabei den rechten Fuß und die rechte Hand den linken Fuß.
- Wiederhole dies mehrere Male und schüttele danach deine Arme und Beine aus.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 4:

- Laufe 3 min auf der Stelle und achte dabei auf gleichmäßiges Atmen.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 5:

- Setze dich locker auf deinen Sessel.
- Ziehe nun abwechselnd das linke und das rechte Knie an und umfasse es mit beiden Armen.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 6:

- Stelle dich aufrecht hin.
- Atme tief ein und halte die Luft für 5 Sekunden an.
- Atme wieder tief aus.
- Wiederhole diese Übung mehrmals.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 7:

- Stelle dich aufrecht hin und versuche deine Hüfte zu kreisen.
- Bauchtanz will gelernt sein!
- Wiederhole diese Übung 10-mal.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 8:

- Springe 5-mal mit geschlossenen Beinen ein Dreieck.
- Schüttele deinen Körper nun kräftig aus.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 9:

- Stelle dich aufrecht hin.
- Ziehe nun abwechselnd deine Schultern hoch und lass sie wieder hinuntersinken.
- Wiederhole diese Übung ein paar Mal.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 10:

- Stelle dich gerade hin!
- Springe nun mit geschlossenen Beinen vor und zurück!
- Wiederhole diese Übung ein paar Mal!



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

## LÜ 11:

- Setze dich gemütlich hin und massiere beide Ohren gleichmäßig, bis sie angenehm warm werden.
- Nimm die Ohrmuschel zwischen Daumen und Zeigefinger und massiere sie von innen nach außen.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

## LÜ 12:

- Strecke dein linkes Bein und lass den linken Fuß kreisen.
- Dann wechsele zum rechten Bein.
- Wiederhole diese Übung 5-mal.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 13:

- Stelle dir vor du hältst ein Springseil in der Hand.
- Versuche nun 10-mal über dein imaginäres Seil zu springen.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 14:

- Stelle dich in leichter Grätsche hin und beuge deine Knie.
- Bleibe mit gebeugten Knien stehen und zähle langsam bis 10.
- Wiederhole diese Übung 5-mal.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 15:

- Nimm ein Buch und lege es auf deinen Kopf.
- Balanciere es, ohne es festzuhalten, während du durch den Raum spazierst.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 16:

- Setz dich gemütlich hin und denk an Musik, die dir gut gefällt.
- Trommle mit den Fingerspitzen auf den Tisch und stell dir vor es sei ein Klavier.
- Du kannst auch Rhythmen nachtrommeln.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 17:

- Gehe in die Hocke und springe danach so hoch du kannst.
- Mache dabei einen Strecksprung!
- Wiederhole die Übung 5-mal.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 18:

- Stell dir vor du hältst ein Seil in den Händen.
- Nun versuchst du abwechselnd mit jeder Hand den Gegenstand zu dir zu ziehen.
- Wiederhole diese Übung 10-mal.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 19:

- Schreibe deinen Namen abwechselnd mit beiden Händen in die Luft.
- Kannst du ihn auch rückwärts schreiben?



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom [Lerntherapeuten-Netzwerk](#)

## LÜ 20:

- Setze dich bequem auf deinen Sessel. Beuge deinen Kopf leicht nach vorne.
- Spreize die Finger und lege alle zehn Fingerspitzen auf deinen Kopf.
- Bewege deine Finger gleichmäßig über deine Kopfhaut, so als würdest du dir die Haare waschen.



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk

## LÜ 21:

- Stelle dich bequem hin und zeichne mit den Händen einen Baum, ein Haus, eine Sonne usw. in die Luft.
- Zuerst mit einer Hand – dann mit beiden Händen gleichzeitig!



Bewegt durchs Schuljahr – Tipps vom Lerntherapeuten-Netzwerk