



Bewegungspause mit Stuhl

Diese Übungssequenz eignet sich für Schülerinnen und Schüler aller Jahrgangsstufen und kann sowohl zuhause als auch für der Schule, z.B. in einer

Bewegungspause im Klassenzimmer, durchgeführt werden.

Hinweis: Für diese Übungen dürfen **nur** Stühle mit unbeweglicher Sitzfläche verwendet werden (keine drehbaren Bürostühle!).



Standwaage mit Stuhl

- Beide Hände stützen sich auf Sitzfläche, Arme sind gestreckt
- Standbein und Spielbein stehen im 90°-Winkel zueinander und sind beide gestreckt

Position ca. 10 Sekunden halten, dann wechseln



Liegestütze auf dem Stuhl

- Beide Arme stützen, Arme und Körper sind gestreckt
- Ellbogen beugen und strecken

Wichtig: Körperspannung halten!

10-20 Wiederholungen



Liegestütze rücklings/ „Dips“

- Hände stützen sich auf Sitzfläche, Arme und Körper gestreckt, Blick Richtung Decke
- Arme werden im Ellbogen gebeugt (90°- Position)

Wichtig: Beine bleiben durchgestreckt!

8-15 Wiederholungen



Seitstütz auf Stuhl

- Gebeugter oder gestreckter Unterarm stützt auf Sitzfläche, Gegenarm zeigt gestreckt nach oben
- Ein Bein stützt mit Außenrist des Fußes, das andere Bein wird nach oben geführt und kann gehalten werden (statisch) oder wieder nach unten geführt werden (dynamisch)

Bei dynamischer Durchführung:

8-12 Wiederholungen pro Seite

Bei statischer Durchführung:

8-12 Sekunden pro Seite



Diagonalstütz

- Rechter Arm stützt, linker Arm ist nach vorne gestreckt
- Linkes Bein steht leicht angewinkelt auf dem Boden, rechtes Bein wird kontrolliert bis in die Streckung nach vorne geführt
- Position drei Sekunden halten, danach kontrolliert wechseln, andere Seite

Jede Seite 3-5 Mal



Kniebeugen/ „Squats“

- Aufrechter Stand mit Rücken zur Sitzfläche, Arme waagrecht nach vorne gestreckt
- Beine langsam im Knie beugen, bis Gesäß Sitzfläche leicht berührt, Position kurz halten, langsam wieder aufrichten

6-10 Wiederholungen (je nach Tempo)

Fortgeschrittene Variante: Einbeinige Ausführung („Pistol squats“)