„ENERGY BOOST“ - CHALLENGE

Kleine Bewegung - Große Wirkung!

Diese Übungen bringen frischen Schwung, egal ob im Klassenraum oder im Lehrerzimmer. Einfach ausprobieren und neue Energie tanken!

TIPP: Ein paar Wiederholungen über den Tag verteilt halten den Körper frisch und den Kopf wach!

Wirbelsäulen-Rotation, sitzend

[Mobilisiert die Wirbelsäule und löst Verspannungen]

- Aufrecht hinsetzen und die Arme vor der Brust verschränken
- Oberkörper langsam nach rechts, kurz halten, dann nach links

↻ **WIEDERHOLEN:**
5 x pro Seite

Fuß-Wippen, stehend / sitzend

[Fördert die Durchblutung und hält die Beine wach]

- Fersen anheben und Zehen kräftig in den Boden drücken
- Dann umgekehrt: Zehen heben und Fersen in den Boden drücken

↻ **WIEDERHOLEN:**
10 x langsam, dann
10 x schnell

Schulter-Rolling, stehend / sitzend

[Lockert Schultern und verspannte Nacken]

- Schultern hoch ziehen. Wenn möglich - bis zu den Ohren
- Laaaaangsam nach hinten und unten abrollen

↻ **WIEDERHOLEN:**
5 x vorwärts, dann
5 x rückwärts

Power-Stretch stehend / sitzend

[Öffnet den Brustkorb und verbessert die Haltung]

- Hände hinter dem Kopf verschränken und die Ellebogen weit nach hinten
- 10 Sekunden halten dann entspannen

↻ **WIEDERHOLEN:**
3 x mit Elan

Mini-Squat an der Wand

[Stärkt Beine ohne großen Platzbedarf]

- Mit geradem Rücken gegen die Wand lehnen, Knie leicht beugen
- Position für 10 Sekunden halten und dann entspannen

↻ **WIEDERHOLEN:**
3 x oder mehr (?)

60 Sekunden lächeln

[Gute Laune garantiert]

- Lächeln aktiviert Gesichtsmuskeln und hebt die Stimmung
- Ausprobieren lohnt sich!

Hinweis: Sämtliche Motive sowie die Übungsvorschläge sind Eigentum von Sportastic. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder anderweitige Nutzung ohne ausdrückliche Genehmigung von Sportastic ist nicht gestattet. SPORTASTIC HandelsgmbH, Gewerbepark 73, 9710 Feistritz an der Drau, Österreich.