



## Move in Break – fußballerische Bewegungspausen während des Digitalunterrichts oder für zwischendurch (6-10 Jahre)

Der **Move in Break** beschreibt 15 Übungen für Deine Bewegungspause, die Du schnell und einfach in den digitalen Schulalltag integrieren kannst. Du brauchst eine kurze Pause zwischen zwei Videokonferenzen oder nach einer geschafften Aufgabe Deines Wochenplans? Dann suche Dir einfach eine der Übungen aus, um den Kopf wieder etwas frei zu bekommen. Danach kannst Du Dich sicherlich wieder besser konzentrieren. Wir wünschen Dir viel Spaß bei der Umsetzung!

1. Suche Dir einen kleinen Gegenstand (z.B. Federmäppchen) und lege ihn auf den Boden. Springe mindestens fünfmal beidbeinig darüber. Challenge: Wie viele Sprünge schaffst Du hin und zurück in einer Minute?
2. Klemme Dir einen Ball oder ein Kissen zwischen Deine Beine und springe fünf Sprünge nach vorne. Um es schwieriger zu machen, kannst Du auch, wie in der ersten Übung, über einen kleinen Gegenstand springen.
3. Nimm Dir in jede Hand einen kleinen Ball oder ein Paar Socken. Versuche nun beide Bälle/Socken gleichzeitig hochzuwerfen und wieder zu fangen. Wenn Du das gut kannst, nimm Die Arme über Kreuz und versuche es erneut. Noch schwieriger wird es, wenn Du die Bälle/Socken hochwirfst und immer mit der anderen Hand auffängst (Handwechsel). Wie kannst Du die Bälle/Socken eventuell noch werfen oder fangen?
4. Klopfe mit Deiner rechten Hand auf Deinen Kopf und versuche mit Deiner linken Hand gleichzeitig über Deinen Bauch zu reiben. Wenn das gut klappt, versuche es andersherum. Welche unterschiedlichen Bewegungen kannst Du noch gleichzeitig mit Deinen beiden Händen machen?
5. Stelle Dich auf ein Bein und zähle langsam bis 30 (oder von 30 rückwärts). Versuche es so, dass Dein anderes Bein dabei den Boden nicht berührt.
6. Stelle Dich hin. Schreibe jeden Buchstaben des Alphabets mit deinen Füßen auf den Boden. Fange beim A an und benutze Deine Füße abwechselnd. Gerne kannst Du auch die Namen Deiner drei liebsten Fußballer\*innen schreiben.
7. Nimm Dir einen Luftballon und versuche, ihn, mit dem Antippen durch die Fingerspitzen, so lange es geht in der Luft zu halten. Wenn Du es schaffst, versuche es, ohne Deine Finger/Hände zu benutzen.
8. Spiele das Lied „Head, Shoulders, Knees and Toes“ ab und mache die Bewegungen mit.
9. Mache 10 Hampelmänner. Wenn du kannst, mache gerne mehr. Challenge: Wie viele schaffst Du hintereinander in einer Minute?
10. Lege Dir eines Deiner Schulbücher auf den Kopf und gehe damit von einer Ecke Deines Zimmers zur anderen. Falls das gut klappt, kannst Du dabei gerne noch mit einem Ball am Fuß dribbeln.



## **Move in Break – fußballerische Bewegungspausen während des Digitalunterrichts oder für zwischendurch (6-10 Jahre)**

11. Du befindest dich auf allen Vieren. Deine Hände und Knie sind auf dem Boden abgestützt, Deine Füße liegen auf dem Boden auf. Versuche Deinen rechten Arm auszustrecken und wieder abzustellen. Das Gleiche machst Du danach mit Deinem anderen Arm, mit Deinem rechten Bein und Deinem linken Bein. Schaffst Du es, Deinen rechten Arm und Dein linkes Bein gleichzeitig zu strecken? Klappt das auch andersherum?
12. Bewege Dich wie eine Giraffe. Danach bewegst Du Dich wie ein Frosch, ein Affe, ein Elefant und ein Krebs. Stelle Dir vor, diese Tiere spielen Fußball. Schaffst Du es, als Tier noch einen Ball zu dribbeln?
13. Nimm Dir einen Ballon oder ein Kissen und wirf ihn/es hoch. Versuche, vor dem Fangen dreimal in die Hände zu klatschen. Gerne kannst Du den Ballon auch als Volley hochschießen. Challenge: Wie häufig schaffst Du es zu klatschen, bevor Du den Ballon oder das Kissen fangen musst?
14. Laufe so schnell Du kannst auf der Stelle und zähle bis 15, der Ball liegt vor Dir. Versuche, Dich einmal mit dem Bauch auf den Ball zu legen, setze Dich darauf, lege Dich mit dem Rücken auf ihn, berühre ihn mit der Stirn und drehe Dich einmal im Kreis. Zwischen den einzelnen Bewegungsaufgaben läufst Du, wie zu Anfang auf der Stelle und zählst bis 15.
15. Nimm Dir einen Ball oder ein Paar Socken. Wirf den Gegenstand hoch und versuche, ihn hinter Deinem Rücken zu fangen.