

Arbeitsmaterialien zu: Körperübungen

1. **Der liegende Achter:** Die TN strecken beide Arme im rechten Winkel zum Körper aus, so dass sich die Hände berühren, und malen mit diesen eine liegende Acht. Diese Übung kann auch mit einem Stift am Flipchart gemacht werden. Dabei wird zuerst eine Acht mit einer Hand gezeichnet, dann wird mit beiden Händen (und zwei Stiften) der Achter jeweils spiegelgleich gezeichnet. Diese Übung dient zur besseren Integration beider Gehirnhälften und unterstützt so das Lernen. Ähnlich funktioniert auch das Simultanzeichnen. Dabei wird eine Figur mit jeder Hand spiegelbildlich und gleichzeitig gezeichnet.
2. **Augenachter:** Eine ähnliche Übung ist der Augenachter. Er entspannt die Augen bei der Bildschirmarbeit. Dabei bewegt man die Augen entlang einer imaginären großen Achter-Linie. Die Augenmuskulatur, die sehr schnell ermüdet, soll dabei wieder entspannt werden.
3. **Die Denkmütze:** Die TN massieren mit beiden Händen das Äußere der Ohrmuschel. Diese werden sanft nach hinten gezogen, der Ohrrand wird nach außen gedreht und massiert. Dabei kann auch sanft am Ohrläppchen gezogen werden. Die Denkmütze führt uns vom Zuhören zum Hinhören, sie fördert die Konzentration.
4. **Gähnen:** Die TN versuchen bewusst zu Gähnen. Dabei wird zunächst vollständig ausgeatmet und langsam wieder eingeatmet. Dabei kann das Kiefergelenk mit beiden Händen massiert werden.
Anm.: Das Gähnen und die Denkmütze können auch gleichzeitig gemacht werden.
5. **Wadenpumpe:** Auf einer Treppe (alternativ: auf zwei Büchern oder etwas, dass das Absenken der Fersen zulässt) stellen sich die TN mit den Fußspitzen darauf und senken die Fersen nach unten. Das dehnt die Wadenmuskulatur. V.a. bei Menschen, die lange sitzen oder stehen, dient diese Übungen der besseren Durchblutung (z.B. auch als Thromboseprävention im Flugzeug).
6. **Tauchstation:** Nach langem Sitzen beugen sich die TN sitzend ganz nach vorne und bleiben 20 Sekunden mit hängenden Armen vorne über geneigt. Danach gehen die TN wieder langsam zurück in die ursprüngliche Position (langsam, um ein Schwindelgefühl zu vermeiden). Die Übung entlastet den Rücken, was vor allem bei langem Sitzen wichtig ist.
7. **Fingerstretching:** Zur Vorbeugung gegen die „Maushand“ stellen sich die TN zu einem Tisch und stützen sich mit den Händen darauf ab, dabei zeigen die Finger zum Körper. Sollte jemandem die Dehnung nicht reichen, dann verlagert man das Gewicht des Körpers weiter nach hinten. Nach 20 Sekunden lockerem Dehnen werden die Hände ausgeschüttelt. Bei Personen, die viel am Computer arbeiten, sollte diese Übung alle halben Stunden wiederholt werden.
8. **Schildkröte:** Am Schreibtisch sitzend schieben die TN den Kopf nach vorne (wie eine Schildkröte) und zurück (Doppelkinn), etwa 30 Sekunden lang. Dabei lockert sich die Nacken- und Schultermuskulatur.
9. **Storch im Salat:** Die TN stehen aufrecht und spannen die Oberschenkelmuskulatur an. Dabei heben sich die Zehenspitzen leicht an. Nun gehen die TN in diesem Zustand einmal um die eigene Achse – ähnlich einem Storch – herum. Danach werden die Beine ausgeschüttelt und die Übung wird noch einmal wiederholt. Diese Übung ist vor allem nach langem Sitzen gut.
10. **Bauchtanz:** Die TN stehen aufrecht und legen beide Zeigefinger jeweils links und rechts an die Hüften. Dann versuchen sie eine liegende Acht mit den Hüften zu zeichnen. Wenn sie darin schon geübter sind, dann spannen sie beim nach vorne drehen den Bauch an, dadurch wird der untere Rücken noch mehr entlastet. Diese Übung ist vor allem bei sitzenden Berufen sowie bei Verspannungen in der Lendenwirbelsäule geeignet.