

Schaubild 3

Kleine Entspannung

Material: 1 Stuhl

Setze dich gerade auf den Stuhl und stelle beide Beine nebeneinander auf den Boden.



Ziehe deine Zehen nach oben in Richtung Decke. Drücke die Fersen fest in den Boden. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lockere nun deine Füße.



Greife mit den Händen seitlich unter die Sitzfläche. Ziehe die Sitzfläche so stark du kannst nach oben. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lockere nun deine Arme.



Lege die Hände oben auf die Sitzfläche neben deine Oberschenkel. Drücke mit aller Kraft von oben auf die Sitzfläche. Halte die Anspannung 5 Sekunden. Lockere deine Arme und den Oberkörper.



Balle beide Fäuste so fest du kannst. Halte die Anspannung 5 Sekunden lang. Lockere nun deine Hände.



Stehe nun vom Stuhl auf und laufe kurz auf der Stelle. Lockere dabei deine Arme, deine Beine und deinen Oberkörper.

Illustrationen: Anna-Lena Kühler

Fertig? Schleiche nun auf deinen Platz zurück und arbeite konzentriert weiter!