

Bewegungsprofi

10-30 Minuten Bewegte Pause

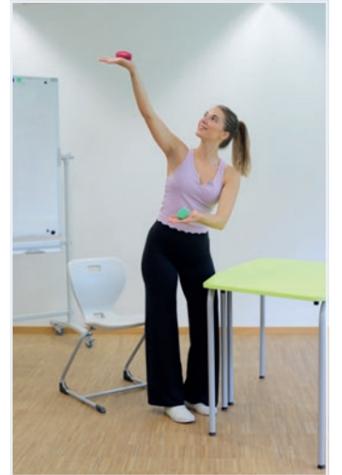
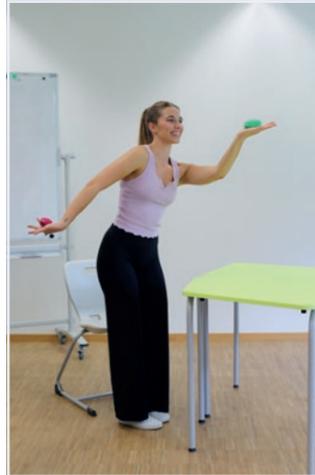


Mobilisation und Koordination

SCHLANGENMENSCH trifft BALANCIERPROFI

Versuche, deinen Oberkörper und deine Arme in alle Richtungen zu bewegen, während du gleichzeitig beide Brasil® auf der flachen Hand balancierst!

Zu schwer? – Nur ein Brasil®.
Zu leicht? – Augen zu!



Ganzkörperkräftigung und Koordination

TIERQUIZ

Höre genau hin, welches Kommando genannt wird, und reagiere schnell und richtig!
Bleibe dabei im Shake-Rhythmus: „Bum, bum, chak, chak“.

1. Känguru

Beuge beide Beine bis zur Stuhlkante, der Rücken bleibt gerade.

Zu schwer? – Weniger tief gehen.
Zu leicht? – Hebe die Fersen ab.



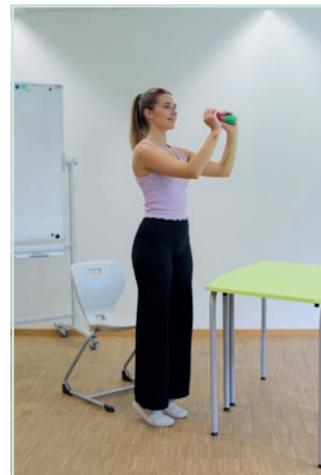
Statt den Kommandos - Fun facts - Wissen

9-12 M WEIT SPRINGEN /
3 M HOCH SPRINGEN / 55 KM/H
SCHNELL / BABY SO GROSS WIE
EIN GUMMIBÄRCHEN / KLETTERN
AUF BÄUME / KÖNNEN EINEN
KOPFSPRUNG

2. Giraffe

Stehe fest und hüftschmal im Ballenstand.

Zu schwer? – Nur kurz in den Ballenstand.
Zu leicht? – Geschlossene Beine und/oder geschlossene Augen.



Statt den Kommandos - Fun facts - Wissen

6 M GROSS / LANGBEINIGES
SÄUGETIER / PAARHUFER /
1.600 KG SCHWER / 50 CM
LANGE ZUNGE / 7 HALSWIRBEL
WIE DER MENSCH

3. Flamingo

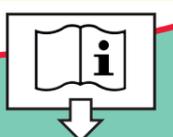
Halte dein Gleichgewicht auf einem Bein -> Beinwechsel.

Zu schwer? – Die Zehenspitze darf auf dem Boden aufgesetzt werden.
Zu leicht? – Im Shake-Rhythmus den Kopf nach rechts und links drehen.



Statt den Kommandos - Fun facts - Wissen

30-50 JAHRE ALT /
TANZEN GEMEINSAM / LEBEN
IN GROSSEN KOLONIEN VON BIS
ZU 1000 TIERE / FARBE DURCH
FUTTER / CHOREOGRAPHIE



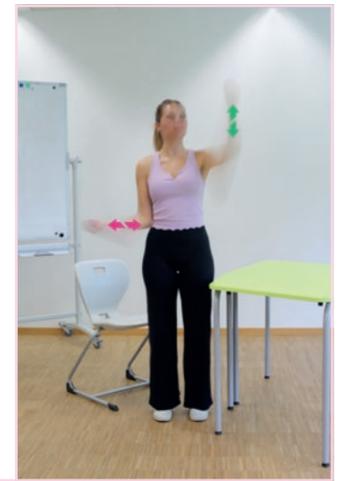
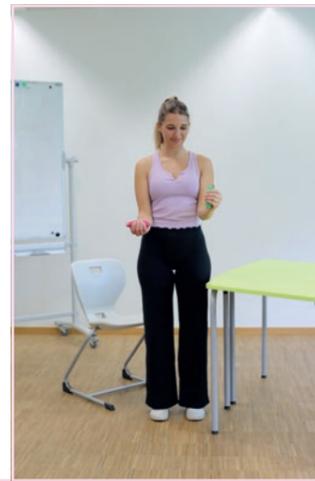
Koordination / Kopplungsfähigkeit

GUMMIBALL – FEUERWEHRAUTO

Shake Bewegung grünes Brasil® hoch, berry Brasil® hin und her!

Zu schwer? – Bewegungen nacheinander.

Zu leicht? – Wechsel nach 4x Shake.



Koordination / Reaktionsfähigkeit

FLIEGENDE BRASIL®

Schaffst du es, dir das Brasil® zu schnappen?

Zu schwer? – Mit beiden Händen fangen.

Zu leicht? – Auf Kommando umdrehen und Brasil® mit einer Hand fangen.



Beweglichkeit Brustmuskulatur

MAGNETISCHE BRASIL®

Wie beweglich bist du?



WIRBEL FÜR WIRBEL

ROLLENDES BRASIL®

Wo spürst du das Brasil®?

Rolle deine Wirbelsäule ganz bewusst auf!



Inspiration für Warm up und Ausdauer:

Let's shake!

Überleg dir eine kleine Shake-Abfolge und zeige sie deinem Banknachbarn.

Move to the music.

Zu cooler Musik gehen, hüpfen, springen und verschiedene Shake-Varianten einbauen.



www.youtube.de

SCAN ME

