

# Die **Motorik** erhalten

## Übung 1

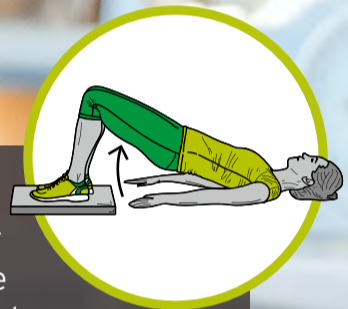
Stehen Sie mit gestreckten Beinen auf der Unterlage. Führen Sie nun das linke Bein ausgestreckt nach hinten in die Luft und strecken Sie beide Arme weit nach vorn. Achten Sie dabei auf einen geraden Rücken. 30 Sekunden halten, danach das Bein wechseln. 5 Mal wiederholen.



Wer viel sitzt, sich wenig bewegt oder seinen Körper einseitig belastet, sollte seine Sensomotorik trainieren. Für folgende Pausenübungen\* benötigen Sie nur eine unebene oder nachgebende Unterlage wie ein gefaltetes Handtuch, eine Yogamatte oder eine geknickte Pappe.

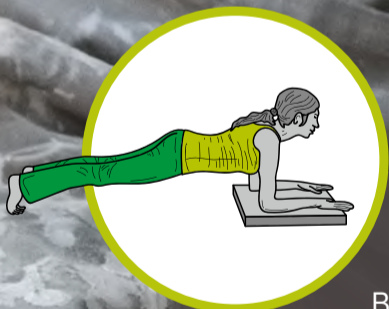
## Übung 4

Legen Sie sich auf den Rücken. Der Kopf liegt auf dem Boden, die Arme liegen ausgestreckt am Körper mit den Handflächen auf dem Boden. Die Beine sind angewinkelt, die Füße stehen schulterbreit mit der Fußsohle auf der Unterlage. Nun das Becken anheben, sodass eine Gerade zwischen Brust und Knie entsteht. 10 Sekunden halten und danach den Körper Wirbel für Wirbel absenken, bis Sie wieder am Boden angekommen sind. 5 Mal wiederholen.



## Übung 2

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden. Die Beine sind gestreckt, die Unterarme liegen angewinkelt auf der Unterlage. Nun mit den Unterarmen abstützen und den kompletten Rumpf anheben, sodass Sie auf den Zehen stehen und zwischen Boden und Knien ein Abstand von 15 Zentimetern ist. Der Rücken bleibt gestreckt und gerade. 20 Sekunden halten und nach kurzer Pause 5 Mal wiederholen.



## Übung 5

Stellen Sie sich hüftbreit hin, das rechte Bein steht dabei auf der Unterlage, die Arme sind angelegt. Beugen Sie nun die Knie um 90 Grad und senken Sie das Gesäß mit geradem Oberkörper nach hinten ab. Gleichzeitig bewegen Sie die Arme nach oben über die Schulter. Strecken Sie den Körper danach wieder hoch in die Gerade. 20 Wiederholungen, danach das Bein wechseln. 3 Durchgänge.



## Übung 3

Stellen Sie sich auf die Unterlage, die Beine sind gestreckt, der Rücken ist gerade. Nun das linke Bein so weit wie möglich nach links vom Körper abheben, die Beine bleiben dabei gestreckt. Position 20 Sekunden halten, danach das Bein wechseln. 5 Mal wiederholen.

