

Finde deinen Fokus

△ ▲ Kleine Übungen zur Konzentration △ ▲

So
geht's !

Unten siehst du Übungen, die dich fit halten und dir genügend Energie geben für alles, was du tun möchtest. Du kannst dir die Übungen ausschneiden und dir so ein Programm zusammenstellen. Dafür ziehst du von jeder Farbe 3 Karten, machst deine Lieblingsmusik an und schon kann es losgehen! Du kannst immer dann eine Übung machen, wenn du gerade keine genialen Einfälle mehr hast, eine Pause brauchst oder einfach Lust hast, dich ein bisschen zu bewegen.

Du kannst die Übungen auch alle mit deiner Familie zusammen machen. Dann macht es noch mehr Spaß. Ihr könnt sogar eine Schnitzeljagd mit den Karten veranstalten. Dafür werden die Karten im Raum versteckt. Wer eine Karte gefunden hat, macht die Übung und alle anderen machen sie nach. Wer findet die meisten Karten?



Überkreuzbewegung

Bewege immer deinen rechten Arm zusammen mit deinem linken Bein und deinen linken Arm zusammen mit deinem rechten Bein. Bewege dich auf diese Weise nun vorwärts, rückwärts und seitwärts. Zur Musik macht es noch mehr Spaß.



Liegende Acht

Beginne mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links. Begleite deine Bewegung mit den Augen. Fahre nun mit der Hand weiter über den Mittelpunkt zur rechten Seite der liegenden Acht. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal, dann dreimal zusammen mit beiden Händen.



Nackenrollen

Lass deinen Kopf nach vorne hängen und rolle nun langsam und vorsichtig von einer Schulter zur anderen. Entspanne dich dabei und atme tief aus. Wiederhole das Nackenrollen fünfmal.

Beckenschaukel

Wiebke Ohrenberg

Setze dich mit angezogenen Beinen auf eine weiche Unterlage. Dann stütze dich nach hinten auf deine Hände ab und bewege dein Becken/deine Hüfte hin und her, mache dabei Kreise. Du kannst deinen Po auch anheben und deine Schultern ablegen.

Armaktivierung

Strecke deinen Arm gerade nach oben und umfasse ihn mit der anderen Hand. Drücke bei jedem Ausatmen den gestreckten Arm gegen den Widerstand der Hand in eine andere Richtung (nach vorne, links, recht oder hinten).

Fußpumpe

Setze dich auf einen Stuhl, lege einen Fuß auf das Knie des anderen Beins. Bewege beim Ausatmen den stehenden Fuß nach oben, beim Einatmen nach unten. Wiederhole diese Übung fünfmal und wechsle dann das Bein.

Wadenpumpe

Stelle dich einige Fußlängen von einer Wand, einem Tisch oder einem Stuhl entfernt hin, lass dich nach vorne fallen und stütze dich ab. Drücke beim Ausatmen eine Ferse nach unten in Richtung Boden. Wiederhole diese Übung fünfmal und wechsle dann das Bein.

Schwerkraft

Lege im Sitzen die Füße übereinander, strecke die Arme weit nach vorne und lass den Oberkörper in die Richtung deiner Füße gleiten. Atme nun tief aus. Beim Einatmen richte dich wieder auf. Lass dich beim nächsten Mal noch weiter nach unten gleiten.

Gehirnknöpfe

Wiebke Ohrenberg

Lege bei dieser Übung eine Hand auf deinen Bauchnabel. Mit den Fingern der anderen Hand reibe die beiden weichen Stellen links und rechts neben deinem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine. Wechsel nach einigen Wiederholungen die Handpositionen.

Energiegähnen

Tue so, als müsstest du gähnen. Übertreibe hierbei ruhig und gähne ganz laut und tief. Lege deine Finger auf alle angespannten Punkte, die du am Kiefer findest. Gähne noch lauter und spreche sag die Anspannung weg.

Denkmütze

Falte den Rand beider Ohren nach hinten aus. Fange oben an und streiche mit deinen Fingern die Ohrenränder nach hinten, streiche bis zum Ohrläppchen.

Überkreuz-Kniehub

Führe bei dieser Übung immer den linken Ellenbogen und das rechte Knie, sowie den rechten Ellenbogen und das linke Knie zusammen. Bleibe zunächst stehen. Gehe dann vorwärts, rückwärts, nach links und nach rechts.

Handkoordination

Mache mit deiner linken Hand auf deinem Kopf Kreisbewegungen, während du mit der rechten Hand leicht auf deinen Bauch klopfst. Verändere die Kreisrichtung und die Schnelligkeit der Bewegungen. Mache anschließend mit der rechten Hand die Kreisbewegungen auf dem Kopf und mit der linken Hand die Klopfbewegungen. Verändere auch hier Geschwindigkeit und Tempo.