



GekiBu
Gesunde Kinder im Burgenland



Aktiv & Bewegt

Bewegungspausen für Kindergarten & Schule

Schon 1-3 Minuten Bewegung zwischendurch bringen Abwechslung und neue Energie – im Kindergarten, in der Schule oder auch zu Hause.

Wachsen wie ein Baum

Aufstehen, Arme hochheben und ganz lang machen. Tief einatmen – locker lassen. 3-5 x wiederholen.

Giraffe & Maus

Abwechselnd ganz groß auf die Zehenspitzen stellen und ganz klein in die Hocke gehen. 5-8 x wiederholen.

Marschieren

Am Platz marschieren, Knie dabei hochheben und die Arme mitschwingen. 30 – 60 Sekunden lang.

Kreuz & quer

Abwechselnd rechte Hand zum linken Knie, linke Hand zum rechten Knie. 20 x wiederholen.

Bewegungsblitz

Eine Person ruft: Hüpfen! Strecken! Drehen! Stampfen! Balancieren auf einem Bein! Alle machen für eine Minute lang mit.

Für den Inhalt verantwortlich: Martina Schmidt, BSc

