

# IDEEN PAUSEN-ÜBUNGEN

## Überkreuzbewegung

Diese Übung ist gut zur Koordination der linken und rechten Gehirnhälfte. Bring den rechten Ellbogen zum linken Knie und danach den linken Ellbogen zum rechten Knie. Achte dabei auf die Bewegung der Schultern.

Variante: Überkreuz-Marschieren auf der Stelle, wobei immer gleichzeitig der rechte Arm und das linke Bein bzw. der linke Arm und das rechte Bein aktiviert werden.



**Dauer der Übung:** ca. 2 Minuten

---

## Liegende Acht

Diese Übung stärkt das beidseitige Sehen und somit die Konzentrationsfähigkeit beim Lesen und Schreiben. Schreib mit dem Daumen bei ausgestrecktem Arm eine große liegende Acht vor deinen Augen in die Luft. Verfolg dabei genau deinen Daumen nur mit den Augen.



**Dauer der Übung:** ca. 2 Minuten

---

## Atemübung

Konzentrier dich auf deinen Atem. Du atmest durch die Nase langsam und tief ein. Achte darauf, dass du ca. 5 Sekunden einatmest. Am höchsten Punkt hältst du den Atem ca. 2–3 Sekunden an. Dann atmest du durch den Mund langsam wieder aus.

**Dauer der Übung:** ca. 5 Minuten

---

---

## Muskelübung

Lege dich auf den Rücken. Balle zuerst die Faust einer Hand und spanne die gesamte Armmuskulatur an. Halt die Spannung ca. 7–10 Sekunden. Lös die Spannung und genieße das Gefühl, wenn die Anspannung aus deinem Arm weicht. Mach dies nun nacheinander mit dem anderen Arm, mit den Beinen deiner Beckenmuskulatur, deiner Bauchmuskulatur, den Nacken- und Schultermuskeln und deiner Gesichtsmuskulatur. Halt die Spannung jeweils 7–10 Sekunden und genieße immer das Gefühl der Entspannung.

**Dauer der Übung:** ca. 10 Minuten

---

---

## Hirnentleerungsübung

Unternimm bei deiner Lieblingsmusik eine Fantasiereise im Kopf. Sie führt dich gedanklich an einen Ort, wo du gerne wärst. Was siehst du dort? Was hörst du dort? Was fühlst du? Wen triffst du? Was riechst du? ...

**Dauer der Übung:** ca. 10 Minuten

