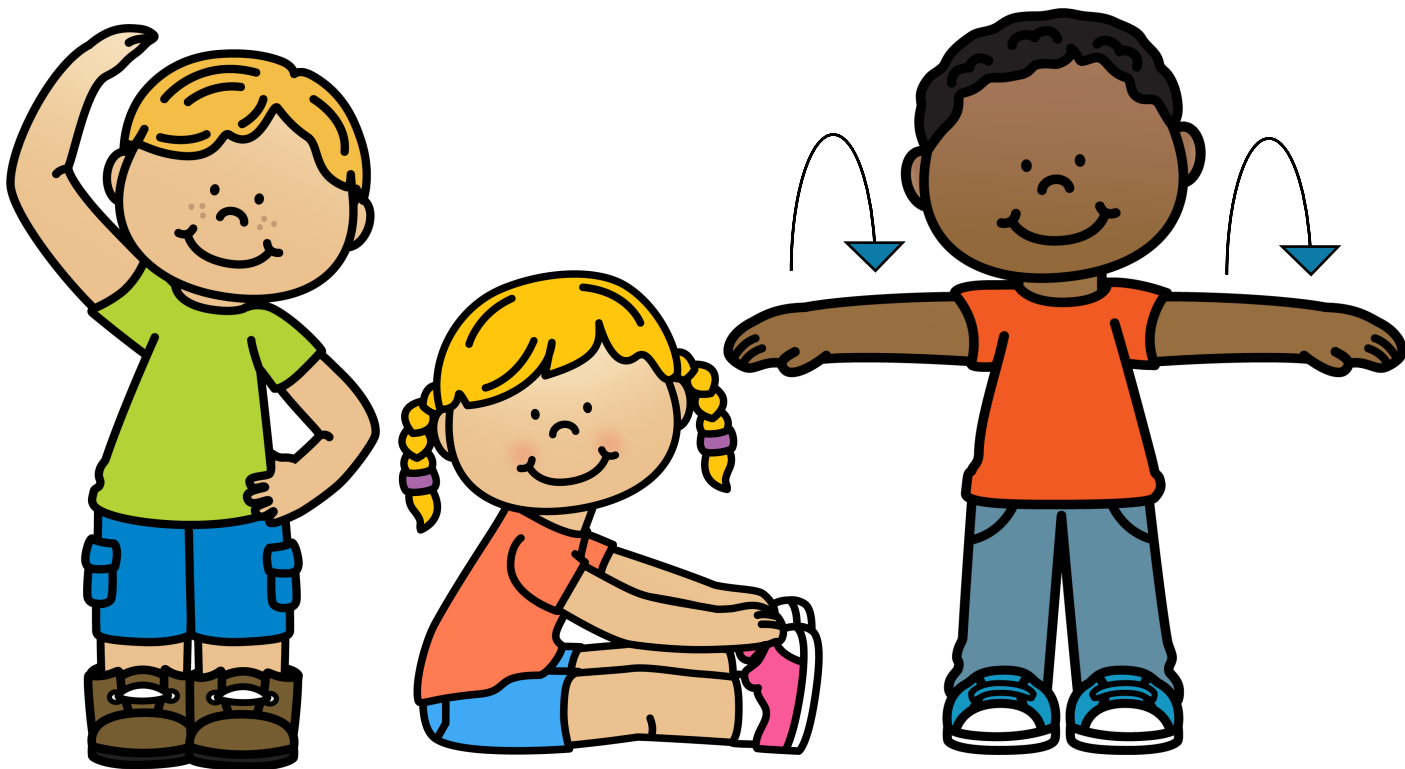


# Kinder-Home-Office

Übungen für die

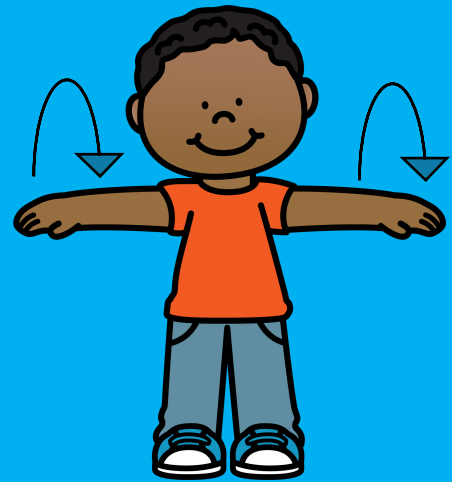
## 5-Minuten-Pause



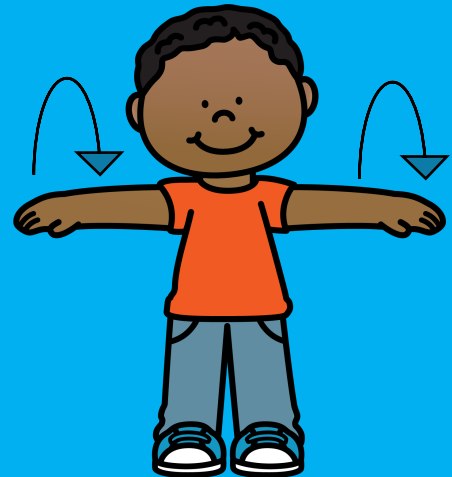
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

# Kinder-Home-Office

Übungen für die  
**5-Minuten-Pause**



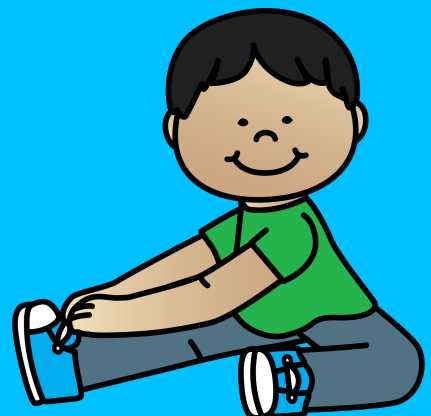
Strecke beide Arme aus  
und lasse sie kreisen.



Strecke einen Arm über Kreuz.  
Fasse mit dem anderen an  
deinen Ellenbogen. Dehne.



Strecke ein Bein und  
berühre mit beiden  
Händen deine Füße.

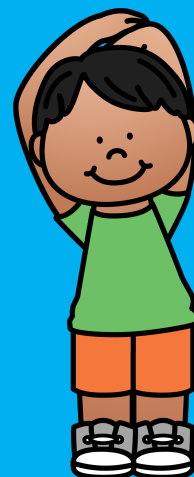


Winkle ein Bein an.  
Ziehe die Wade zu  
deinem Po.



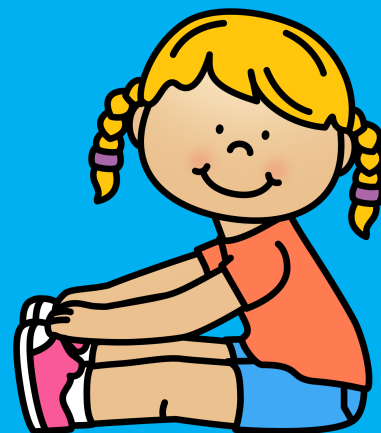
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Dehne deine Arme hinter  
deinem Kopf.



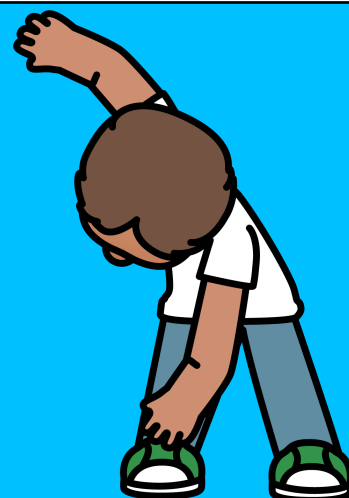
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Strecke beide Beine.  
Versuche mit den Händen  
deine Zehen zu berühren.



[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Berühre jeweils mit einer  
Hand über Kreuz deine  
Füße.



[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Stemme einen Arm in deine Hüfte. Dehne den anderen über deinem Kopf.



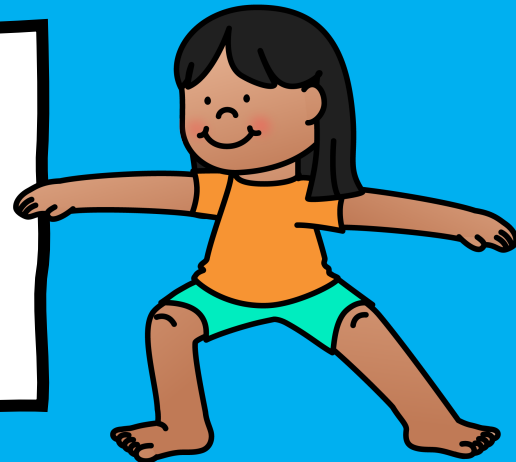
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Stelle dich auf ein Bein. Winkle das andere an. Halte dein Gleichgewicht.



[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Stelle dich breitbeinig hin und beuge deine Knie. Strecke die Arme von dir.



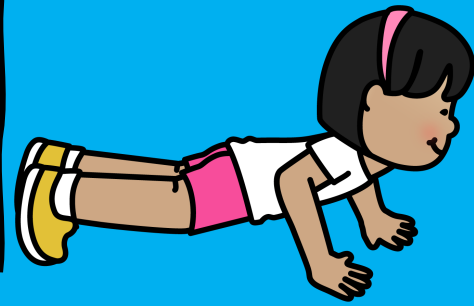
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Spanne deinen Bauch an. Hebe beide Beine in die Luft. Halte das Gleichgewicht.



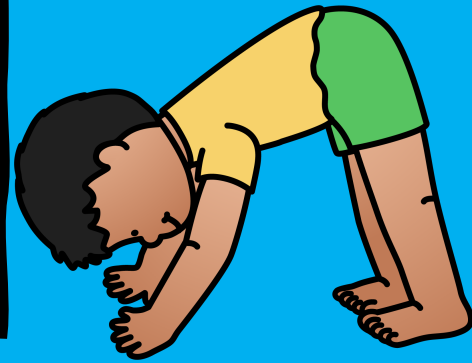
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Mache Liegestütze.



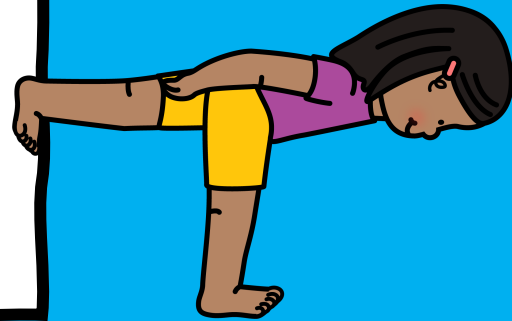
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Mache mit deinem Körper einen Tunnel. Strecke deine Arme und Beine durch.



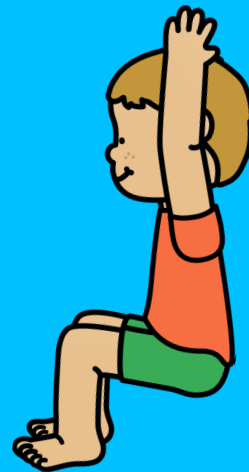
[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Mache mit deinem Körper die Waage. Halte das Gleichgewicht.



[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)

Setze dich auf eine unsichtbare Bank. Stütze deinen Rücken an der Wand ab.



[www.klassenkunst.com](http://www.klassenkunst.com)