Jetzt wird kurz gewackelt

Einmal wackeln, winken, Luft holen

Zwischen zwei Partien oder nach gemeinsamer Unterbrechung nutzen. Jede Bewegung ist freiwillig.

WAL-WINKEN



Arme bequem heben und freundlich winken.

LEISE SCHRITTE



Auf freier Fläche ein paar ruhige Schritte gehen.

HÄNDE-TANZ



Finger bewegen und die Hände locker ausschütteln.

SCHULTERN LOCKERN



Langsam heben und wieder sinken lassen.

FENSTERBLICK



Drei Dinge in der Ferne entdecken.

TRINKPAUSE



Bequem hinsetzen und etwas trinken.

Bewegungen dürfen im Sitzen angedeutet oder ausgelassen werden. Bei Unwohlsein aufhören. Kein Training, keine Sprünge oder Kletteraufgaben.

Jetzt wird kurz gewackelt

Unser eigener Pausenrhythmus

Eine Tischrunde ersetzt freie Bewegung nicht. Gemeinsam herausfinden, was heute angenehm ist.



Daran merken wir: Zeit für eine Pause

Hier haben wir sichere freie Fläche

So sichern wir unseren Spielstand

Danach möchten wir …

Diese Pausenidee mögen wir besonders