



|SmartBreak|

**VERSPANNUNGEN IN
SCHULTERN UND NACKEN?
KNOTEN IM KOPF?
ENDLOSE MÜDIGKEIT?**

**Eine aktive Pause kann Dir helfen,
innerhalb kürzester Zeit wieder fitter,
motivierter und konzentrierter zu werden.**

Die spielerischen Übungen von **|SmartBreak|** unterstützen Dich, Deine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit wieder aufzubauen und sie sogar zu verbessern.

Auf den nächsten Seiten erfährst Du, wie Du **|SmartBreak|** in die Praxis umsetzen kannst.



VICTORY & LOVE



1 Hebe die **rechte Hand** seitlich auf etwa Brusthöhe und forme mit dem Zeigefinger und dem Daumen den Buchstaben „L“. Mit der **linken Hand** formst du mit Zeige- und Mittelfinger den Buchstaben „V“.

2 Forme nun mit der **rechten Hand** abwechselnd „L“ und „V“. Wiederhole das Gleiche mit der **linken Hand**. „V“-„L“-„V“-„L“ und so weiter.

3 Als nächstes bildet **eine Hand** „L“ und die **andere Hand** das „V“. Nun wird **immer gleichzeitig gewechselt**.

PIANO



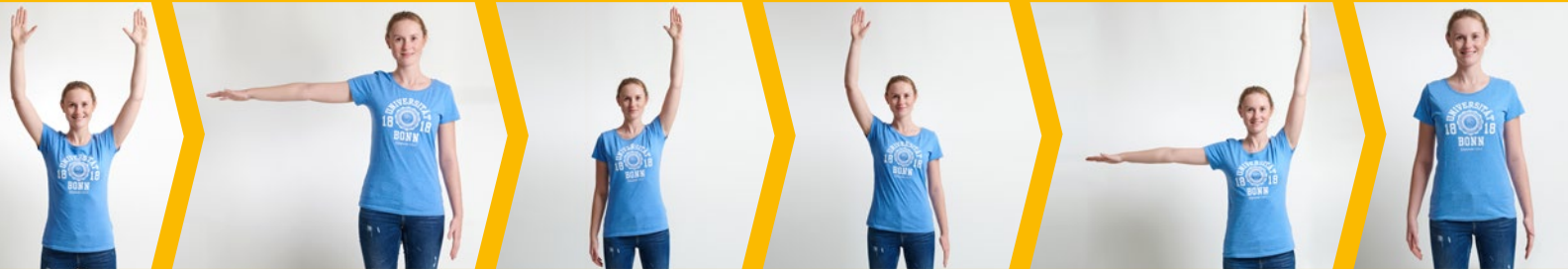
1 Jeder Finger berührt einmal den Daumen:

Erst der kleine Finger, dann der Ringfinger, dann der Mittelfinger und zuletzt der Zeigefinger – dann das Ganze wieder zurück.

2 Wiederhole das Ganze mit der anderen Hand.

3 Jetzt läuft die Abfolge zeitgleich mit beiden Händen ab – doch die eine Hand startet mit Daumen und Zeigefinger, die andere mit Daumen und kleinem Finger.

POLIZIST*IN



1 Der **rechte Arm** geht im Zweierrhythmus über Vorne von oben nach unten.

2 Der **linke Arm** geht im Dreierhythmus über die Seite von oben, zur Seite und nach unten.

3 Führe nun **beide Übungen gleichzeitig** durch. Zähle dabei bis 6. Bei 1 sind beide Arme oben und bei 6 sind beide Arme unten.

PARALLELBALL



1 Wirf beide Bälle **gleichzeitig** etwa 20–30 cm hoch.

2 **Überkreuze die Arme** und fange die Bälle mit überkreuzten Armen auf.

3 Aus dieser Position wirfst du die Bälle wieder hoch, **löse während der Flugphase der Bälle das Überkreuzen auf** und fange die Bälle wieder in der Ausgangsposition.

BALLWURF



1 Du wirfst den **Ball mit deiner rechten Hand**, dein Gegenüber fängt ihn ebenfalls mit rechts.

2 Anschließend wirft dein Gegenüber **auch mit der rechten Hand** zurück.

3 Du fängst nun den Ball **mit der linken Hand** und wirfst ihn auch **mit links** zu deinem Gegenüber.

4 Dein Gegenüber fängt den Ball **mit der linken Hand** und wirft ihn mit links. Du fängst den geworfenen Ball wieder **mit der rechten Hand**. Es entsteht ein rechts-rechts-links-links-Rhythmus.



Alle |SmartBreak|-Übungen findet ihr im Filmformat auch unter diesem Link:

<https://t1p.de/smartbreak>

|SmartBreak|