

## AKTIVES ERWACHEN

ZEIT: ca. 20-25 Min.  
 ZIELGRUPPE: 9-99 Jahre  
 MATERIALIEN: In der eigenen Wohnung umsetzbar  
 STUNDENZIELE: Aktivierung des gesamten Körpers nach dem Schlafen

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
5 Min.	Rückenlage	<b>Aktivierung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Über die Diagonale Arm und Bein herausziehen/ räkeln</li> <li>Einbeinig Rad fahren – große Kreise, langsam ausgeführt (10x je Bein)</li> <li>Gestrecktes Bein langsam auf und ab – ohne abzulegen, (10x je Bein)</li> <li>Beide Beine gleichzeitig gestreckt langsam auf und ab (10 Wiederholungen)</li> </ul> <b>Dehnen/Entspannen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beide Beine angewinkelt, Knie zusammen nach rechts ablegen, Blick nach links, Arme auf Schulterhöhe seitlich ablegen, für ein paar Sekunden in der Stellung verweilen, dabei tief ein- und ausatmen (Seitenwechsel)</li> </ul>	Aktivierung und Mobilisation des Körpers	Im Bett (Alternativ: Auf der Coach / auf der Gymnastik-Matte)
5 Min.	Sitzposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beugestütz: Füße vor dem Bett hüftbreit platzieren, Hände (Finger zeigen Richtung Füße) neben dem Körper aufsetzen, Gesäß in der Luft, Arme im Ellbogen beugen und strecken (10 Wiederholungen)</li> <li>Füße (vor das Bett) auf den Boden stellen, freihändig aus dem Sitz in den Stand aufstehen (10 Wiederholungen)</li> </ul>	Kräftigung der Arme und Beine	Im Bett (Alternativ: Auf der Coach / auf einem Stuhl)
5 Min.	Standposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stand auf einem Bein (Variante: Bewegungen mit dem Spielbein) – Standbein wechseln</li> <li>Einbeinige Kniebeuge (10x je Bein)</li> </ul>	Gleichgewichtsschulung und Kräftigung	z.B. Während dem Zähneputzen

ZEIT	PHASE	INHALT WAS?	ZIEL WARUM?	ORGANISATION/ MATERIAL
5 Min.	Meditative Atemübungen	<p><b>Gestreckte Arme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestreckte Arme nach oben – einatmen</li> <li>• Gestreckte Arme zur Seite neigen – ausatmen</li> <li>• Zur Mitte – einatmen</li> <li>• Zur anderen Seite – ausatmen</li> </ul> <p><b>Angewinkelte Arme:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angewinkelte Arme/U-Halte – einatmen</li> <li>• Oberkörper zur Seite drehen – ausatmen</li> <li>• Oberkörper zur Mitte – einatmen</li> <li>• Zur anderen Seite drehen – ausatmen</li> <li>• Zur Mitte – einatmen</li> </ul> <p><b>Oberkörper:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper tief vorneigen – ausatmen</li> <li>• Oberkörper aufrichten – einatmen</li> </ul> <p><i>(beliebig oft wiederholen)</i></p>	Entspannung und Mobilisation	z.B. bei geöffnetem Fenster