



Move in Break – fußballerische Bewegungspausen während des Digitalunterrichts oder für zwischendurch (11-16 Jahre)

Der **Move in Break** beschreibt 15 Übungen für Deine Bewegungspause, die Du schnell und einfach in den digitalen Schulalltag integrieren kannst. Du brauchst eine kurze Pause zwischen zwei Videokonferenzen oder nach einer geschafften Aufgabe Deines Wochenplans? Dann suche Dir einfach eine der Übungen aus, um den Kopf wieder etwas frei zu bekommen. Danach kannst Du dich sicherlich wieder besser konzentrieren. Wir wünschen Dir viel Spaß bei der Umsetzung!

1. Nimm Dir einen Ball und lasse ihn zwischen Deinen Beinen pendeln. Gerne kannst Du dabei vorwärts- und rückwärtslaufen oder Dich im Kreis drehen.
2. Nimm Dir einen Luftballon und halte ihn mit den Händen hoch. Setze Dich dabei auf den Boden und stehe wieder auf, ohne dass der Ballon den Boden berührt. Versuche dies gerne, ohne Deine Hände zu benutzen. Als Profi, kannst Du das auch mit einem Fußball probieren. Challenge: Wie häufig schaffst Du das Aufstehen und wieder auf den Boden setzen in zwei Minuten?
3. Nimm Dir einen Ball oder einen Gegenstand (z.B. ein Paar Socken) und wirf ihn hoch. Bevor Du ihn wieder auffängst, musst Du dich einmal im Kreis drehen. Challenge: Schaffst Du mehr als eine Umdrehung, ohne dass der Ball/Gegenstand den Boden berührt?
4. Der Ball liegt vor Deinen Füßen. Tippe ihn zweimal mit dem rechten Fuß an, dann zweimal mit dem linken Fuß und wiederhole den Ablauf eine Zeit lang. Versuche nun immer schneller zu werden, ohne dass Du den Rhythmus verlierst.
5. Führe den Ball in Form einer „8“ durch Deine Beine entweder in der Luft oder entlang dem Fußboden. Challenge: Schaffst Du zehn „8ten“ in einer Minute?
6. Begib Dich in die Liegestützposition. Deine Arme sind gestreckt. Deine rechte Hand stützt sich auf dem Ball ab. Rolle den Ball zur anderen Hand rüber und wechsle die Hand. Versuche, mindestens fünf Handwechsel zu schaffen. Challenge: Wie viele Handwechsel schaffst Du in einer Minute?
7. Wir tanzen mit dem Ball. Spiele ihn mit dem Spann nach vorne und ziehe ihn mit der Sohle des gleichen Fußes wieder zurück. Das Gleiche machst Du mit dem anderen Fuß und wiederholst dies fortlaufend im Wechsel. Versuche dabei, immer schneller zu werden.
8. Spiele Dein Lieblingslied ab und versuche Bewegungen mit dem Ball zu machen, die zum Rhythmus Deines Liedes passen. Du kannst den Ball dabei mit allen Körperteilen berühren.
9. Mache 5 Hampelmänner und gehe aus der Bewegung direkt in die nächste über. Als nächstes läufst Du schnell auf der Stelle, ziehst die Knie dabei hoch und lässt beide Arme kreisen. Nach 20 Sekunden wechselst du wieder zurück. Diese Bewegungswechsel machst Du dreimal. Gerne kannst Du auch einen Arm vorwärts und den anderen rückwärts kreisen lassen.



Move in Break – fußballerische Bewegungspausen während des Digitalunterrichts oder für zwischendurch (11-16 Jahre)

10. Lege Dich auf Deinen Rücken und fahre Fahrrad in der Luft. Versuche, die Übung 30 Sekunden lang durchzuführen, ohne zu zählen oder einen Timer zu stellen. Stoppe aber (verdeckt) die Sekunden und kontrolliere im Anschluss, wie gut Du die Zeit abschätzen konntest.
11. Stelle Dich auf Dein rechtes Bein und schreibe das Alphabet in die Luft. Wechsele anschließend die Seiten. Gerne kannst Du auch die Namen Deiner Lieblingsfußballer*innen schreiben.
12. Stelle Dich 30 Sekunden lang auf Dein rechtes Bein. Strecke das linke Bein abwechselnd nach vorne und hinten aus. Wechsele danach das Bein.
13. Du hast einen Fußball am Fuß und einen anderen Ball in der Hand und stehst vor einer Wand oder einer Tür. Passe und werfe den Ball abwechselnd gegen die Wand. Wenn Du das gut kannst, versuche gleichzeitig zu werfen und zu passen sowie gleichzeitig zu fangen und den Ball mit dem Fuß anzunehmen. Challenge: Schaffst Du das unfallfrei 15-mal in einer Minute?
14. Begib Dich für 30 Sekunden in die Liegestützposition. Deine Arme sind gestreckt. Ziehe Deine Knie nun abwechselnd zur Brust. Steigere gerne das Tempo, wenn die Übung gut klappt.
15. Nimm Dir einen Ball oder ein Paar Socken. Wirf den Gegenstand hoch und versuche, ihn hinter Deinem Rücken zu fangen. Anschließend wirfst Du den Gegenstand gleich wieder hoch und versuchst, ihn vor Deinem Körper zu fangen. Challenge: Schaffst Du das zehnmal hintereinander?