

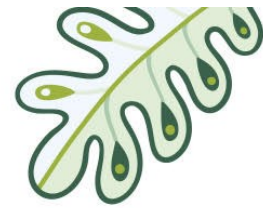
# Jausentigerfit!

Legen Sie mit dem Jausentiger eine Bewegungspause mit Ihren Schüler\*innen ein!

---

## Jausentigerfit – für Groß und Größer!

---



Nicht nur eine gute Schulkjause gibt dir Kraft. Du brauchst auch viel Bewegung, um fit für die Schule zu sein.

Schalte deine Lieblingsmusik ein, denn hier kommen ein paar tiger-starke Übungen für dich.

### 1. Übung

Aus der Vierfüßlerposition richtest du dich auf deinen Füßen und Händen auf und machst ein Dach.



### 2. Übung

Knie dich auf den Boden, Oberkörper gerade, bewege dich langsam nach hinten bis deine Hände deine Fersen berühren. Zähle langsam bis fünf und kehre dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



### 3. Übung

Falte deine Hände vor deinem Bauch zusammen und hebe ein Bein an. Zähle langsam bis fünf. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein. Möchtest du es auch noch mit geschlossenen Augen probieren?



### 4. Übung

Setze dich im Schneidersitz am Boden, falte deine Hände zusammen oder lege sie locker auf den Knien ab. Schließe die Augen und atme zehn Mal langsam und tief ein und aus.