froach Memory - Minipause für Zuhause

Froach-Memory zum Selberbasten für Kids und Erwachsene.
Wir empfehlen das Drucken auf dickem Papier (mindestens 120g/m²)

Anleitung:

- Datei doppelseitig (Vor- und Rückseite) zweimal ausdrucken
- jede Seite in der Mitte trennen - jetzt hast du 16 Übungspaare

Spielhinweis:
Immer wenn ein Paar gefunden wird, machen alle Mitspieler die abgebildete Froachübung, danach wird das Spiel fortgesetzt.
Es gelten die gängigen Memory-Regeln.

Armtwister

Hebe die Arme in Verlängerung zu den Schultern in die Waagerechte. Die linke Hand zeigt mit der Handinnenfläche zum Boden und die rechte Hand nach oben. Der Kopf dreht sich und schaut über die Schulter in die rechte Handinnenfläche. Sobald der Kopf die Bewegungsrichtung ändert und nach links rotiert, werden die Arme in den Schultern gedreht. Jetzt zeigen die linke Handinnenfläche nach oben und die rechte Handinnenfläche zum Boden.

Aufrichter

Strecke einen Arm nach oben. Die Handinnenfläche zeigt zur Decke und die Fingerspitzen nach außen. Den anderen Arm streckst du gleichzeitig nach unten, die Handinnenfläche zeigt zum Boden, die Fingerspitzen nach außen. Es entsteht eine Diagonalspannung im gesamten Oberkörper. Verweile einen Augenblick in dieser Anspannung und wechsle dann die Seiten. Beobachte dabei deine Atembewegung.

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!

Aufwind

Stehe aufrecht und entspannt, die Arme und Hände hängen seitlich am Körper. In der Hüfte und den Knien bist du locker. Nun lösen sich die Hände und Arme seitlich vom Körper nach oben und beschreiben gleichzeitig eine kleine kreisförmige Bewegung. Der Körper gibt den sanften Bewegungen der Arme in Rumpf, Hüfte und Knien federnd nach. Die Arme steigen kontinuierlich kreisend bis kurz über Schulterhöhe. Anschließend geht die Bewegung der Arme weiterhin kreisend über in die Abwärtsbewegung bis Hände und Arme wieder die Ausgangsposition erreicht haben.

Augsburger Puppenkiste

Stehe aufrecht und hüftbreit. Hebe die Fersen und verlagere das Gewicht auf beide Vorfüße. Strecke die Arme weit nach oben und bewege sie aus den Schultern gegenläufig vor und zurück. Nun lässt man nach und nach locker. Zuerst die Füße, rechte Hand, linke Hand, rechter Ellenbogen, linker Ellenbogen, rechter Arm und linker Arm. Abschließend kannst du den gesamten Körper locker ausschütteln und dich „Hängenlassen“.

Mach
mal Pause!

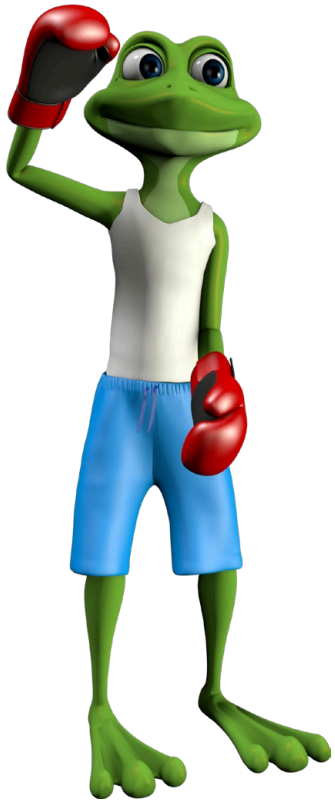
Mach
mal Pause!

Balance-froach

Hier besteht die Herausforderung darin, jede der gezeigten Übungen auf einem Bein auszuführen. Zeig froach wie gut dein Gleichgewicht ist. Teste auf welchem Bein dir die Übung leichter fällt und finde heraus welches dein starkes Bein ist.

Beispiel: Führe die Trockenschwimmer-Übung auf nur einem Bein stehend aus.

Boxer



Stehe aufrecht und hüftbreit. Hebe die Fersen und verlagere das Gewicht auf beide Vorfüße. Strecke die Arme weit nach oben und bewege sie aus den Schultern gegenläufig vor und zurück. Nun lässt man nach und nach locker. Zuerst die Füße, rechte Hand, linke Hand, rechter Ellenbogen, linker Ellenbogen, rechter Arm und linker Arm. Abschließend kannst du den gesamten Körper locker ausschütteln und dich „Hängenlassen“.

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!

Dreimal Kreuzweise

Aus dem Stand führst du deine linke Hand diagonal an das sich hebende rechte Knie und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Nun bringst du die rechte Hand zum sich hebenden linken Knie und wieder zurück. In der nächsten Sequenz führst du den linken Ellenbogen zum entgegenkommenden rechten Knie, richtest dich kurz auf, und führst anschließend den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Nach der Rückkehr in die Ausgangsstellung beginnt die dritte Sequenz damit, dass die linke Hand hinter dem Körper zur entgegenkommenden rechten Ferse bewegt wird. Nach kurzem Aufrichten führst du die rechte Hand zur linken entgegenkommenden Ferse. Versuche die Geschwindigkeit der Bewegungen zu erhöhen und dabei den Rhythmus zu halten.

Dynamics über Kopf

Stehe aufrecht, die Füße etwa schulterbreit auseinander. Jetzt gehe etwas in die Knie und beuge deine Hüfte. Der Oberkörper ist dabei leicht nach vorn gelehnt. Die nur minimal gebeugten Arme sind in Verlängerung zum Köper nach oben gestreckt. Von den Schultern ausgehend bewege deine gestreckten Arme intensiv vor und zurück, die Ausgangsposition behältst du bei.

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!

Fantasie-froach

Ziel dieser Rubrik ist es, deiner Fantasie Spielraum zu geben. Suche dir eine beliebige froach-Übung aus und wandle diese nach deinen Vorstellungen ab.

Beispiel 1: Zu Beginn könntest du probieren, eine froach-Übung der Wahl abzuwandeln oder entgegengesetzt zu gestalten. Beispielsweise könntest du die Trockenschwimmer-Armbewegung von außen beginnend kreisend nach innen führen.
Beispiel 2: Versuche einen erfrischenden Mix aus 2 verschiedenen froach-Übungen zu kreieren. Beispielsweise könntest du versuchen, die Trockenschwimmer-Armaktivität mit der Skilangläufer-Beinbewegung zu kombinieren.
Beispiel 3: Spiele mit deiner Kreativität, nutze bekannte Bewegungen zum Beispiel aus dem Sportunterricht und erschaffe so eine neue froach-Übung für deine Mitschüler.

Fingerspiele

Setz dich entspannt auf einen Stuhl und stütze deine Ellenbogen auf den Tisch. Lege die Fingerspitzen beider Hände in angenehmen Abstand zum Gesicht aufeinander. Nun lösen sich die Daumenspitzen voneinander und umkreisen sich gleichmäßig in eine und anschließend in die andere Richtung. Alle anderen Fingerspitzen bleiben zusammen. Jetzt lösen sich die Zeigefingerspitzen und umkreisen sich hintereinander in beide Richtungen langsam und gleichmäßig. Dieses Vorgehen setzt sich bis zu den kleinen Fingern fort. Zum Schluss verschränke die Hände, lege sie auf dem Tisch ab und atme befreit aus.

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!

Palmieren

In angenehmer Sitzposition reiben die Handinnenflächen aneinander, so dass nach kurzer Zeit ein Wärmegefühl entsteht. Schließe die Augen, stütze die Ellenbogen auf den Tisch und bringe die angewärmten Handballen in Kontakt mit den Augenhöhlen. Das Gesicht liegt dabei so in den Händen, dass die geschlossenen Augen druckfrei sind, das Gewicht des Kopfes auf den Armen ruht und der Nacken entspannt sein kann. Genieße dieses wohltuende Gefühl für etwa 30 bis 60 Sekunden.

Schlau-froach

Bildet zu Beginn 2er-Pärchen. Einer von euch Beiden ist Schlau-froach, dein Gegenüber ist Lehrer-froach. Schlau-froach wiederholt eine Übung 2 bis 3 mal und erhält während der Übungsausführung lösbare Aufgaben aus den Bereichen Fremdsprache, Mathe, Geschichte u.a. von Lehrer-froach. Achtet darauf, die Übungen trotz der gestellten Fragen flüssig auszuführen. Nach erfolgreicher Beantwortung der Fragen und fließender Umsetzung der gewählten Übung werden die Rollen und Übungen getauscht.

Beispiel: Schlau-froach beginnt mit der Ausführung der Skilangläufer-Übung, währenddessen stellt Lehrer-froach eine Aufgabe – bspw. wieviel ist 7 + 5 + 11?

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!

Seiltänzer

Die Füße stehen hintereinander in einer Linie auf einem imaginären Seil, die Arme hängen seitlich am Körper. In einer fließenden Bewegung lösen sich die Fersen langsam vom Boden, die Arme werden nach vorn geführt und die Hände klatschen vor dem Körper zusammen. Anschließend pendeln die Arme zurück und gehen an den Hüften vorbei nach hinten. Gleichzeitig verlagert sich das Gewicht des Körpers vom Vorfuß über die gesamte Fußsohle auf die Fersen. Hinter dem Körper klatschen die Hände erneut zusammen. Versuche diese Übung dreimal hintereinander auf dem „Seil“ bleibend durchzuführen. Eine gesteigerte Herausforderung ist die Übungsausführung mit geschlossenen Augen.

Skilangläufer

Führe deinen rechten Arm gestreckt nach vorn oben. Gleichzeitig wird das linke Bein nach hinten gestreckt. Somit entsteht eine Diagonalspannung im Körper. Anschließend aktiviere die entgegen gesetzte Diagonale (linker Arm, rechtes Bein). Dabei entsteht eine rhythmische Bewegung, die der Skilanglaufbewegung gleicht.

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!

Tarzanklopfen

Steh aufrecht und in den Knien locker. Bewege die angewinkelten Arme abwechselnd nach vorn und hinten. Die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt. Klopfe bei der Bewegung abwechselnd mit der einen Hand auf den Brustkorb und mit der anderen Hand auf den Rücken. Unterstütze die Bewegung der Arme, in dem du mit dem Oberkörper entspannt rotierst. Möchtest du die Rotations-bewegung im Rumpf verstärken, dreh die Füße locker mit ein.

Trockenschwimmer

Hebe die Hände auf Brusthöhe und leg die Handflächen vor der Brust senkrecht aneinander. Jetzt führen die Arme eine Schwimmbewegung von unten nach oben durch. Die Streckung des Körpers wird unterstützt, indem sich die Fersen vom Boden lösen. In einer fließenden Bewegung gehen die Arme nun nach außen in die U–Stellung, Schultern und Ellenbogen bilden einen rechten Winkel. Anschließend nähern sich die Ellenbogen dem Oberkörper an (W-Stellung der Arme) und die Hände werden vor der Brust wieder zusammengeführt. Hierbei geht man leicht in die Kniebeuge. Nun beginnt die Übung wieder von vorn.

Mach
mal Pause!

Mach
mal Pause!