Auftank-Stopps: Liste

Nicht jedes Kind wird jede Übung mögen. Bieten Sie eine Auswahl an und lassen Sie das Kind selbständig 1-3 Karten auswählen. Gegebenenfalls, passen Sie die ausgewählten Strategien an, wenn sie nicht passen.

Kurze Dehnübungen am Platz.	Material holen oder anderen Lehrpersonen Nachrichten überbringen.	Einmal Treppen steigen und dabei die Schulter antippen.
Einmal um das Schulhaus gehen.	Ein kurzes Hüpfen oder Wippen am Platz auf einem Stabilitätskissen.	Auf einem Bein stehen (oder am Tisch festhalten) und das Gleichgewicht finden.
Müll oder Altpapier wegbringen.	Pflanzen giessen.	Bücherstapel neu ordnen.
Im Handarbeitszimmer die Wolle aufrollen.	Etwas im Gang aufhängen.	Gegen eine Wand lehnen und ein paar Mini-Liegestütze machen.
Eine Hand auf den Bauch legen, Ein- und Ausatmen. Für 20 Atemzüge.	Etwas ausmalen.	Auf eine kleine Eieruhr oder eine digitale Uhr schauen und ganz still sein.
Aus dem Fenster schauen und Wind und Natur beobachten.	Unter dem Pult aufräumen.	Den Raum wechseln und dort alleine sein.
Ein Bilderbuch anschauen.	Draussen zwei Blätter suchen.	Auf jedem Stockwerk eine Karte aufhängen (bei zweiter Pause holen).
Ruhige Musik hören.		