



Aktivität:	Buch - Gymnastik
Alter:	für jedes Alter geeignet
Dauer:	unterschiedlich
Material:	diverse Bücher und Zeitungen

Vergiss vor lauter Computer spielen nicht, dass es wichtig ist, sich ab und zu auch einmal zu bewegen:

- **Krafttraining**

Leg dir ein älteres Buch auf die Hand und strecke den Arm waagrecht aus. Wie lange bleibt dein Arm gestreckt? Stärkere Kinder/ Erwachsene können natürlich auch mehrere Bücher nehmen (als Wettkampf macht es natürlich auch Spaß)

- **Balanceakt**

Leg dir ein älteres Buch auf den Kopf. Mach die Übungen, ohne dass das Buch herunterfällt.

- gehen (vorwärts, rückwärts)
- in die Hocke gehen
- im Kreis drehen
- Arme und Beine ausstrecken
- hinsetzen
- aufstehen

- **Jetzt „lesen“ die Füße**

Leg eine Zeitung vor dich auf den Boden.

- blättere mit den Füßen
- fahre mit den Zehen die Zeilen entlang
- klappe die Zeitung zusammen
- trage die Zeitung mit dem Fuß zum Papierkorb

Bestimmt fallen dir noch mehr Turnübungen ein, die du mit einem Buch machen kannst.

Und nachdem du dich ausgetobt hast, kannst du dich entspannt auf die Couch legen und ganz einfach „nur“ in einem Buch LESEN! ;-)