

Dein Gehirn
ist wie ein Muskel:
Mit Pausen
wird es stärker!

PAUSENKARTEN

mit Kumi

2-5 Minuten für neue Energie!



GEHIRN-BOOST

1 ÜBERKREUZ-CHECK

Bringe dein Gehirn in Schwung!



Berühre mit deinem rechten
Ellenbogen dein linkes Knie –
dann wechsele die Seite!

20 Wiederholungen

2 KLATSCH-MIX

Trainiere deine Koordination!



Klatsche: Hände – Oberschenkel –
Hände – in die Luft!

Wiederhole das 10-mal
schneller werden!



BEWEGUNGS-PAUSE

3 TIER-CHALLENGE

Beweg dich wie ein Tier!



Wie ein Frosch
(springen)



Wie ein Bär
(auf Händen und
Füßen laufen)



Wie ein Flamingo
(auf einem Bein
stehen)

Je Tier 30 Sekunden

4 HAMPELMANN-ALARM

Bring deinen Kreislauf
in Schwung!



Mach so viele Hampelmänner
wie du kannst!

Ziel: mindestens 15



SPASS & KREATIVITÄT

5 GRIMASSEN-MEISTER

Lache und hab Spaß!



Mach die lustigste Grimasse,
die du kannst!

Halte sie 10 Sekunden!

6 KRITZEL-BLITZ

Lass deiner Kreativität
freien Lauf!



Male 30 Sekunden lang
wild drauf los.

Was ist dabei
entstanden?



KONZENTRATION

7 ICH PACKE MEINEN KOFFER

Trainiere dein Gedächtnis!



Nenne 3 Dinge, die du
einpacken würdest.

Versuche sie dir
gut zu merken!

8 STOPP-SPIEL

Achtung und Reaktion!



Bewege dich frei im Raum.
Bei „STOPP!“ musst du
einfrieren.

Wer hält am längsten?



RUHE & ENTSPANNUNG

9 BALLON-ATMUNG

Werde ruhig und atme tief!



Atme tief ein – dein Bauch
wird groß. Atme langsam
aus – dein Bauch
wird klein.

10 Wiederholungen

10 MINI-REISE

Entspanne und träume!



Schließe die Augen und stell dir
deinen Lieblingsort vor (Strand,
Wald, Berge ...).

Bliebe dort für 1 Minute.



SO GEHT'S:



Lerne konzentriert für 20–30 Minuten.



Ziehe eine Karte.



Mache die Übung für 2–5 Minuten.



Gehe mit neuer Energie weiter!



DARUM SIND PAUSEN WICHTIG:

- ✓ Dein Gehirn wird aktiv und leistungsfähiger.
- ✓ Du baust Stress ab und bleibst motiviert.
- ✓ Du kannst Informationen besser behalten.



Kleine Pausen, große Wirkung!

Kurze Übungen für mehr Energie und Konzentration



Hey, ich bin
Kumi!

Ich helfe dir,
clever Pausen
zu machen!



Überkreuz-Check



Berühre mit
dem rechten
Ellbogen dein
linkes Knie –
dann wechseln!

🕒 20 Wiederholungen



Klatsch-Mix



Klatsche: Hände –
Oberschenkel –
Hände – in die
Luft.

Wiederhole das
10-mal!

🕒 2 Minuten



Tier-Challenge



Bewege dich wie
ein Tier:

- Frosch hüpfen
- Bär laufen
- Pinguin watscheln

Je Tier 30 Sekunden.

🕒 2 – 3 Minuten



Hampelmann-Alarm



Mach so viele
Hampelmänner
wie du kannst!

Ziel: mindestens
15 Stück.

🕒 2 Minuten



Grimassen-Meister



Mach die
lustigste
Grimasse, die
du kannst!

Halte sie
10 Sekunden.

🕒 2 Minuten



Kritzeln-Blitz



Male 30
Sekunden
lang wild
drauf los.

Was ist dabei
entstanden?

🕒 2 Minuten



Ich packe meinen Koffer



Nenne 3 Dinge,
die du einpacken
würdest.

Versuche sie
dir zu merken!

🕒 2 Minuten



Stopp-Spiel



Bewege dich
frei im Raum.

Bei „STOPP!“
musst du
einfrieren.

🕒 2 – 3 Minuten



Ballon-Atmung



Atme tief ein –
dein Bauch
wird groß.

Atme langsam
aus – dein Bauch
wird klein.

🕒 2 Minuten



Mini-Reise



Schließe die
Augen und stell
dir deinen
Lieblingsort
vor.

Bleibe dort für
1 Minute.

🕒 2 Minuten



Dehnen & Strecken



Recke dich
richtig lang,
strecke die Arme
und Beine und
lockere deinen
Körper.

🕒 2 Minuten



Trinken nicht vergessen!



Ein paar
Schlucke Wasser
genügen, um
deinen Kopf
wieder fit
zu machen!

🕒 Jederzeit



Tipp: Mach alle 20–30 Minuten eine kurze Pause.

Dein Körper und dein Gehirn werden es dir danken!

