



simplystrong by UNIQA

Bewegungs-Osternest für unsere Partnerschulen

24 Übungen für eine bewegte Osterzeit

Schulverein
**simply
strong**
by UNIQA

simplystrong by UNIQA-Bewegungsübungen für das „Bewegungs-Osternest 2026“

- In eurem digitalen Osternest findet ihr vier bunte Ostereier.
- Die Übungen sind für die vier Wochen vor den Osterferien gedacht.
Start: Montag, 2. März 2026
- Jede Woche hat einen eigenen Schwerpunkt aus einem der drei Bewegungsprogramme **Vital4Brain**, **Vital4Heart** und **Vital4Body**.
- In jedem Osterei stecken sechs Bewegungsübungen für euch.
- Fünf Übungen pro Woche sind „Osterhasen-Übungen“. Davon soll an jedem Schultag eine Übung gemacht werden.
- Zusätzlich gibt es jede Woche eine besondere „Wochenend-Übung“. Diese Übung kann man mit der Familie oder mit Freundinnen und Freunden machen, es sind Partner- und Teamübungen.

Viel Spaß beim gemeinsamen Bewegen!



Woche 1

Vital4Brain



Kreuz & Quer

K4: Ellbogenstepper



Stehe im Beidbeinstand und beginne im Stand zu gehen. Nun berühre mit deinem Ellenbogen das gegenüberliegende Knie. Den freien Arm schwingst du nach hinten.



Nach neun Wiederholungen wechselst du von der wechselseitigen Bewegung ohne Unterbrechung zu einer gleichseitigen Bewegungsausführung und dann wieder zurück.



Fortgeschrittene können die Schrittzahl zwischen dem Bewegungswechsel von neun auf sieben oder fünf bis zu drei Schritten ändern.



Kreuz & Quer

K9: Flaggensignal



Gehe am Stand und ändere deine Arm-
bewegung jeweils auf einen Doppel-
schritt. Beginne beim ersten Takt damit
die Hände hochzustrecken.



Beim zweiten Takt führst du deine Arme
seitlich nach unten, sodass die Oberar-
me waagrecht stehen und das Ellenbo-
gengelenk rechtwinkelig gebeugt ist. Die
Unterarme stehen dabei senkrecht und
die Daumen zeigen nach hinten.



Beim dritten Takt führst du durch eine
Drehung im Schultergelenk die Unter-
arme bei rechtwinkelig gebeugten
Ellenbogen waagrecht nach vorne. Die
Daumen zeigen dabei nach oben. Beim
vierten Takt führst du die Handflächen
zur Brust. Die Arme bleiben dabei in der
Waagrechten.



Links & Rechts

K17: Hampelmann



Stehe im Beidbeinstand mit an den Körper angelegten Armen. Nun machst du ein Sprung in den Grätschstand mit den Armen über dem Kopf.



Nach 9, 7 oder 5 Sprüngen wechselst du die Bewegungssteuerung, sodass nun bei geschlossenen Beinen die Arme über dem Kopf sind und im Grätschstand die Arme am Körper.



Der Coach kann die Sprunghöhe, die Grätschweite und die Taktvorgabe nach Belieben anpassen und steigern.



Links & Rechts

K20: Hinten-Überkreuzen



Stehe im Beidbeinstand und führe die Beine hinten dem Körper abwechselnd über Kreuz zur Seite.



Schwinge den diagonal wechselseitigen Arm nach vorne und berühre mit der Hand das vordere Knie. Die andere Hand legst du auf deinen unteren Rücken.



Fortgeschrittene können versuchen ohne Unterbrechung zu einer gleichseitigen Bewegung zu wechseln und dann wieder zurück.



Hopp & Dropp

K26: Beinpendel/Armkreis



Stehe im Einbeinstand. Strecke die Arme vor dem Körper und falte dabei die Hände. Schwinde nun das nicht belastete Bein aus der Hüfte locker vor und zurück.



Zeichne jetzt mit den Armen Kreise in die Luft. Mache einige Wiederholungen und wechsele dann das Standbein.



Fortgeschrittene können versuchen die Hände zu öffnen und mit den Armen gegengleiche Kreise in die Luft zu zeichnen. Das Spielbein pendelt dabei immer weiter vor und zurück. Achte auf einen stabilen Stand.



Ich & Du

R25: Gemeinsam ins Gleichgewicht



Suche dir eine Partner:in, mit der du ins Gleichgewicht kommen möchtest. Nach erfolgreicher Partner:innensuche reicht ihr euch jeweils die rechte Hand.



Ihr steht euch nun auf dem jeweils linken Bein im Einbeinstand gegenüber. Die freien, rechten Spielbeine berühren sich.



Jetzt versucht ihr euch gegenseitig mit Druck und Zug achtsam so zu bewegen, dass stets ein sicheres Partner:innen-Gleichgewicht herrscht.



Woche 2

Vital4Heart



Heart-Brain Connection

R1: Cross-over



Das Potenzial des Gehirns kann am besten durch die Aktivierung beider Gehirnhälften genutzt werden. Mit Überkreuzbewegungen und bewusster Atmung stärkst du die Verbindung und unterstützt das Zusammenspiel beider Gehirnhälften. Körper und Geist können noch besser zusammenarbeiten.

Setze oder stelle dich bequem hin. Berühre mit überkreuzten Händen abwechselnd das Ohr und die Nasenspitze.

Wenn du die Übung gut kannst, kannst du sie steigern, indem du dazwischen jeweils beim Ausatmen in die Hände klatschst.



Säbelzahn timer & Schularbeit



R5: Muntermacher mit mentalem Anker. Ich bin stark!



Wandere klopfend von der Hüfte abwärts die Außenseite der Beine hinunter bis zu den Fesseln und dann wandere die Innenseite wieder hinauf.

Wiederhole diese Übung zweimal und zum Schluss klatsche dir auf deine Oberschenkel und sage laut: „Ich bin stark!“



QiGong

Hol dir die Energie!



E15: Positionen der Ruhe. Qi wecken, Herz öffnen

QiGong Bewegungsformen dienen nach der chinesischen Lehre der Meditation und Konzentration. „Qi“ bedeutet Atem, Energie und „Gong“ Fähigkeit, Können.

Ausgangsposition

Stehe im lockeren Stand, lege die Hände auf deinen Unterbauch, atme tief ein und aus.



Qi wecken

Hebe die Arme langsam bis auf Schulterhöhe vor dem Körper an und senke sie wieder. „Frisches Qi sammeln, verbrauchtes abgeben.“



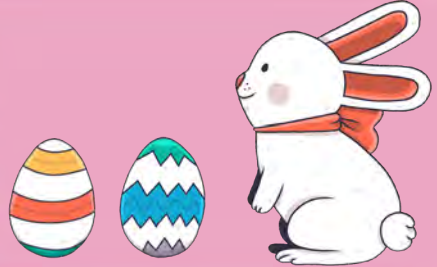
Herz öffnen

Hebe die Arme langsam vor dem Körper auf Schulterhöhe an und öffne sie zur Seite hin, schließe sie wieder vor deinem Körper und senke sie. „Öffne die Herzenergie.“



Vital4Heart – Lebensfreude

R33: Fußplattler. Hands and Heels



In der Ausgangsposition und zwischen den einzelnen Übungen halte die Arme abgewinkelt nach oben, der Oberkörper bleibt aufrecht.

Variante 1:

Klatsche mit deiner **rechten Hand** vor deinem Körper auf die **linke Ferse** und anschließend mit der linken Hand vor deinem Körper auf die rechte Ferse.

Variante 2:

Dann klatsche mit der **rechten Hand** hinter deinem Körper auf die **linke Ferse** und anschließend mit der linken Hand auf die rechte Ferse.

Wiederhole dies einige Male.



Yoga

Nichts bringt mich aus der Ruhe

E30: Yoga-S'cool. Yogi



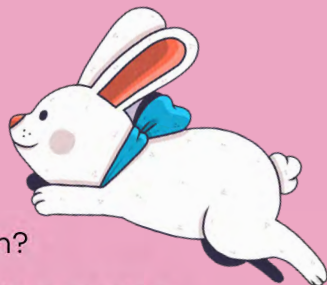
Stelle dich aufrecht hin, lege die Handflächen vor der Brust zusammen. Die Finger zeigen nach oben. Verlagere das Gewicht auf das rechte Bein und hebe den linken Fuß zum rechten Unterschenkel oder knapp über das rechte Knie. Atme tief ein und aus.

Wenn du dich dabei stabil fühlst, kannst du jetzt die Hände über den Kopf strecken. Bleibe einige ruhige Atemzüge in dieser Position. Dann komm langsam aus dieser Position heraus, stelle dich entspannt hin und wechsle das Bein. Zum Schluss falte die Hände auf Herzhöhe und verneige dich. Dies soll Respekt und Einheit symbolisieren. „Namaste!“



Kraft tanken

W17: Stärkenreise für dich



Welche Stärken kannst du bei anderen entdecken?

Begeht euch zusammen auf eine Stärken-Entdeckungsreise. Dazu geht zu zweit zusammen und überlegt euch die Stärken des anderen. Macht dies liebevoll und mit der Gewissheit, dem/der anderen etwas Gutes tun zu wollen.

Beginnt ganz achtsam eure Entdeckungsreise im Raum, vielleicht fallen euch im Gehen noch mehr Stärken des anderen ein! Ihr könnt euch auch an der Hand halten. Nehmt aufeinander Rücksicht und seid achtsam.

Wenn ihr fertig seid, bleibt stehen und sagt euch gegenseitig die Stärken, die ihr beim anderen entdeckt habt. Vielleicht waren sie euch davor noch gar nicht bewusst!



Woche 3

Vital4Brain



Balance.Kraft



K26: Liegende Acht – Variationen



Stelle dich in den Einbeinstand und zeichne mit deinem gestreckten Spielbein eine liegende Acht vor deinem Körper. Führe nun auch deine Arme gestreckt vor dem Körper zusammen. Die Daumen zeigen nach oben und zeichnen eine Acht in die gleiche Richtung. Der Blick folgt den Daumen.



Bleibe im Einbeinstand. Wieder zeichnet das Spielbein eine liegende Acht. Jetzt zeichnet jedoch nur ein Arm die liegende Acht. Zuerst der wechselseitige Arm und dann der gleichseitige. Dann wieder zurück zum wechselseitigen Arm. Dein Daumen zeigt nach oben und die Augen folgen ihm.



Fortgeschrittene können versuchen den Arm und das gleichseitige Bein in die gegengleiche Richtung zu bewegen. Starte aus der Mitte der Acht und bewege Arme und Beine auseinander.



Sessel.Kreis

K24: Sesselkosake



Rücke dir deinen Sessel so zurecht, dass er sicher steht und du genügend Platz für Bewegungen um dich herum hast. Dann stütze dich mit den Armen auf den Seitenkanten der Sitzfläche ab. Die Ober- und Unterschenkel bilden dabei einen rechten Winkel und die Arme sind leicht gebeugt. Spanne deine Bauch- und Rückenmuskulatur an.



Hebe nun die Beine abwechselnd in die Waagrechte. Achte dabei auf die Stabilität des Sessels und auf deine Körperspannung. Wenn das gut klappt, kannst du zusätzlich bei der Streckung die Arme beugen und den Körperschwerpunkt nach unten verlagern.



Nun folgt eine besonders herausfordernde Übung für deine Koordination und Kraft. Achte dabei vor allem auf die Stabilität des Sessels. Zusätzlich zur Beinstreckung wird jetzt auch jeweils der gegenüberliegende Arm waagrecht gestreckt.



Einwärts.Auswärts

K47: Rotation



Suche dir einen Standort im Raum mit ausreichend Platz für Bewegungen. Ziehe aus dem Beidbeinstand ein Knie diagonal über die Körpermitte nach oben bis in die Waagrechte. Gehe dann wieder zurück in den Beidbeinstand und wechsele zum anderen Bein. Dies ist eine gute Übung für Kraft, Gleichgewicht und Koordination.



Aus der gleichen Grundposition, wie oben beschrieben, steuerst du auch die Armbewegung wechselseitig zur Beinbewegung. Führe die Bewegung langsam und bewusst aus. Achte darauf, dass das Bein in die Waagrechte geführt wird und auch die Arme stets in der Waagrechten bleiben.



Jetzt zur Gleichseitigkeit: die Grundbewegung bleibt gleich, aber die Arme werden jetzt auf die Seite des Spielbeins geführt. Achte besonders auf das Gleichgewicht und stabilisiere dich im Hüft- und Rumpfbereich. Versuche auch einmal einen Wechsel zwischen den beiden Varianten.



Rückwärts.Rücksicht

K53: Signalmemory



Suche dir eine:n Partner:in, mit dem/der du jetzt eine Art Memoryspiel ausführst. Beginne mit vier Signalen, die du dem/der Partner:in zeigst und er/sie spiegeln soll. Es folgen nun zuerst fünf Kniebeugen und danach muss dein:e Partner:in die vier Signale aus dem Gedächtnis wiederholen. Du kontrollierst.



Jetzt spulen wir den Bewegungsfilm rückwärts ab. Wieder zeigst du deinem:r Partner:in vier Signale, die er/sie sich merken soll. Nach drei Rückwärtsdrehungen um die Körperlängsachse muss dein:e Partner:in die Übungen aus dem Gedächtnis in umgekehrter Reihenfolge wiederholen.



Wieder zeigst du dem/der Partner:in vier Signale, jedoch bezifferst du jedes Signal mit einer Nummer von „eins“ bis „vier“, die er/sie sich merken soll. Nach drei Strecksprüngen muss dein:e Partner:in nach Vorgabe der Nummern die jeweilige Übung aus dem Gedächtnis wiederholen.

Finger.Memory

K58: Finger.Rechnen



Suche dir eine:n Partner:in und stellst eure Sessel so auf, dass ihr euch gegenüber sitzt. Ihr könnt euch auch gegenüber aufstellen. Ihr sollt euch an den Fingern berühren können. Es geht jetzt um „bewegtes“ Rechnen. Die Finger deines Gegenübers werden auf jeder Seite von eins bis fünf durchnummeriert. Beginnend beim Daumen mit „eins“.



Zuerst wird addiert! Der Coach berührt mit seinen Zeigefingern jeweils einen Finger deiner linken und rechten Hand. Du spürst die Berührung, ordnest die Zahl zu, addierst und benennst das Ergebnis. Zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.



Jetzt wird multipliziert! Wie beim Addieren beschrieben, gibt der Coach die Zahlen durch Berührungen vor. Du multiplizierst und nennst das Ergebnis, zuerst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Vergesst nicht auf die Kontrolle und auf den Rollentausch!



Drei.Spiel

R4: Griff des Vertrauens



Bildet Dreiergruppen und stellt euch im Dreieck auf. Zwei Partner:innen halten mit der inneren Hand die dritte Person in einem festen Unterarmgriff. Die Aufstellung soll so sein, dass bei fester Grifffhaltung die Fersen ein gleichschenkeliges Dreieck bilden.



Aus dem stabilen Stand lehnen sich die Partner:innen langsam zurück, sodass sie die dritte Person sicher halten können. Versucht mit der Verlagerung des Körperschwerpunkts das Gleichgewicht zu halten.



Von der Ausgangsposition aus geht ihr jetzt in die Knie und lehnt euch anschließend wieder langsam zurück. Wenn ihr das Gleichgewicht der Gruppe wieder gut halten könnt, fangt an euch gleichzeitig hoch und tief zu bewegen.



Woche 4

Vital4Body



Walking Kid

KX5: Seitschritte rückwärts



Führe das Bein hinter dem Körper über die Körpermitte zur Seite. Gehe mit dem Standbein in die Knie. Die wechselseitige Hand schwingt nach vorne mit, die Handfläche zeigt nach oben. Wechsle die Seite und finde deinen Rhythmus. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Fließender Übergang. Bringe den Fuß des Spielbeins nun rückwärts tiefer und weiter über die Körpermitte hinaus und stelle die Fußkante ab. Die wechselseitige Hand berührt das Knie. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Halte die Belastung und wechsle in eine schwierigere Bewegungsausführung. Gehe mit dem Standbein tiefer und halte das Spielbein dabei in der Luft. Achte auf Rhythmus und Gleichgewicht. Halte die Belastung für 20 Sekunden.



Running Kid

KX8: Kniehebelauf



Wie bei der Übung KX7 beginnst du auch jetzt aus dem Beidbeinstand mit Laufschritten im Stand. Achte auch wieder darauf, dass du in eine Flugphase kommst. In dieser Flugphase beugst du nun in der Hüfte stärker und versuchst den Oberschenkel sogar bis in die Waagrechte zu bringen. Am Beginn nicht übertreiben.



Wenn du „deine“ Laufbewegung und die „Kniehöhe“ gefunden hast, kannst du die Schrittfrequenz langsam steigern. Wiederum steigt damit deine Herzfrequenz an. Aber auch jetzt sollst du nicht übertreiben. Beim Ausdauertraining liegt der Gewinn in der Dauer und nicht in der Intensität.



„Deine“ Laufbewegung, „deine“ Schrittfrequenz, „deine“ Kniehöhe sind gefunden und „deine“ Herzfrequenz erreicht den Zielbereich. Diese sollte nun bei der zweiten Übung der Einheit zwischen 140 und 160 Schlägen pro Minute liegen. Die Übungsdauer beträgt eine Minute.



Jumping Kid

KX18: Sumostrecksprung



Wir bauen den Hockstrecksprung zum Sumostrecksprung aus. Aus einer Grätschstellung gehst du in die Sumohocke. Deine Arme sind vor dem Körper und die Fäuste berühren in Schulterbreite den Boden zwischen deinen beiden Fersen. Der Rücken ist gerade.



Springe aus der Grätschstellung in die Höhe, die Beine bleiben gegrätscht, die Arme werden über den Kopf in eine V-Stellung geführt. Aus dieser Sprungposition landest du wieder in der Sumohocke und die Fäuste berühren wieder den Boden.



Mit der Sprunghöhe und mit der Sprungfrequenz steuerst du deine Belastung. Halte die Belastung für 20 Sekunden und pausiere dann für zehn Sekunden.



Power Kid

KX30: Ganz nach oben



Stelle dich hüftbreit hin und führe nun dynamisch abwechselnd deine Arme hoch und wieder tief. Mache 20 Wiederholungen.



Bei der Streckung des Arms stelle das gleichseitige Bein zur Seite, sodass du in eine seitliche, aber gestreckte Lage kommst. Mache wieder 20 Wiederholungen.



Drehe nun beim Hochheben des Armes deinen Oberkörper zur Seite des gebeugten Knies. Die Fußspitzen des hinteren Beines zeigen in Richtung des ausgestreckten Arms. Führe die Bewegung abwechselnd nach links und nach rechts aus. Mache auch hier 20 Wiederholungen.



Speedy Kid

KX55: Komm nicht vom Fleck



Suche dir einen Ort mit ausreichend Platz. Gehe zuerst einige Schritte am Stand.



Beginne nun langsam am Stand zu laufen und steigere dein Tempo. Nimm deine Arme wechselseitig mit und versuche immer schneller zu werden. Du wirst merken, dass deine Schrittfrequenz mit zunehmendem Tempo höher wird.



Bei einem Schnelligkeitstraining sind die Pausen sehr wichtig.
Belastungszeit: 8 bis 10 Sekunden
Pause: 16 bis 20 Sekunden
Mache drei bis fünf Wiederholungen.



Dance Kid

KX63: Star Reach



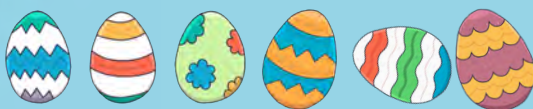
Strecke dein rechtes Bein seitlich nach hinten. Hebe deinen rechten Arm diagonal zum Bein nach oben. Steige dann zurück in die Mitte.



Mache anschließend die Bewegung in die andere Richtung. Steige mit dem linken Bein nach hinten und strecke den linken Arm diagonal nach oben.



Nach ein paar Durchgängen mache die Bewegung schneller.





simplystrong by UNIQA

**wünscht euch
Frohe Ostern!**

Schulverein
**simply
strong**
by UNIQA