

Mit dieser CD kannst du jederzeit die Bewegung einlegen, z. B. nach der Schule, bei den Hausaufgaben oder wann immer du Lust dazu hast. Immer vier Stücke (z. B. Nummer 1 bis 4) ergeben einen Pausenspaß.



1. „Giraffengang“	2. „Hampelmannsprung“	3. „Alle machen mit“	4. „Schwingen“	5. „Stopp“	6. „Heiß“	7. „Raten“	8. „Bäume im Wind“	9. „Lauf + Kick“
10. „Klettern“	11. „Laurentia“	12. „Kutschersitz“	13. „Berührung“	14. „Wackeln“	15. „Becherspiel“	16. „Schüttel dich“	17. „Tanzen“	18. „Hüpfen“
19. „Flamingo-stand“	20. „Rücken klopfen“	21. „Muskeln spannen“	22. „Dehnen“	23. „Ballonspiel“	24. „Einatmen“	25. „Federn + Boxen“	26. „Twist tanzen“	27. „Baum sägen“
28. „Entspannen“	29. „Fahrrad fahren“	30. „Bauchmuskeln“	31. „Balancieren“	32. „Ruhe genießen“	33. „Langlauf“	34. „Strecken“	35. „Balanceakt“	36. „Verbeugung“

Herausgeber: Verein Programm Klasse 2000 e. V., www.klasse2000.de  
 TKJ/Pausenspaß\_K\_1/07.16 - Art.Nr. 1027 - Layout: www.osterchristl.de  
 Druck: TAPE-VISION GmbH, Oberer Hubweg 5, 72227 Egenhausen

Komposition: Addi Manseicher Arrangement & Produktion: Jonny Pechstein  
 Sprecher: Ida Schiebold & Felix Manseicher



Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Copyright Übungen: Gisela Fritzen und Gerhard Jahn im Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V., Projektstelle „Schule und Gesundheitsförderung“, Hohenzollerstr. 23, 66333 Völklingen.