

Zehenspitzen-Gang



Lauf auf Zehenspitzen durch den Raum – 30 Sekunden lang.

Von Maus zu Riese



Mach dich klein wie eine Maus – dann groß wie ein Riese (3 Wiederholungen).

Bärenschrift



Geh wie ein Bär auf allen Vieren durch den Raum.

Vogelflug



Mach mit den Armen Flügel wie ein Vogel und flieg leise durch die Klasse.

Schneeballschlacht



Wirf mit unsichtbaren Schneebällen – ganz kräftig!

Windrad-Arme



Lass deine Arme wie Windräder kreisen – zuerst vorwärts, dann ruckwärtigs.

Rüttelspaß



Schüttele Hände, Arme und Beine kräftig aus.

Rückenklopfen



Klopfe dir mit den Fingerspitzen sanft den Rücken ab.