



NÜSSE AUFSAMMELN

Wir sitzen aufrecht auf einem Sessel, die Arme hängen neben unserem Körper, die Füße stehen parallel auf dem Boden und geben uns einen guten Halt.

Wir stellen uns vor, dass links und rechts von uns Nüsse liegen, die wir nun nacheinander aufheben. Dazu neigen wir langsam den Oberkörper auf die rechte Seite, als würden wir eine Nuss aufheben und kommen wieder zur Mitte. Dort strecken wir den rechten Arm vor dem Körper hoch und senken ihn wieder ab. Das Ganze machen wir danach auf die linke Seite.

Wie viele Nüsse schaffen Sie hintereinander aufzuheben?

