

Arme und Beine (im Sitzen)

Tip: Beginnen Sie erst mit der Beinbewegung. Nehmen Sie später die Arme mit dazu.

- Beginnen Sie mit Ihren Beinen zu marschieren, bewegen Sie die Arme aktiv mit.
- Setzen Sie abwechselnd Ihr rechtes und linkes Bein vor und bewegen Sie Ihre Arme dazu gegengleich.
- Setzen Sie abwechselnd Ihr rechtes und linkes Bein vor und bewegen Sie Ihre Arme dazu **gleich** im Passgang (rechter Arm mit rechtem Bein, linker Arm mit linkem Bein).
- Setzen Sie abwechselnd Ihr rechtes und linkes Bein vor. Dazu klatschen Sie mit jedem Schritt abwechselnd vor und hinter Ihrem Körper (schwieriger wird es mit folgendem Rhythmus: 2x vorne, 1x hinten oder nur jeden 4. Klatscher hinten klatschen).
- Marschieren Sie am Platz und „klappen“ Sie Ihre Arme dazu. (Halten Sie Ihre linke Hand an die linke Brust, rechte Hand an die rechte Brust. Strecken Sie Ihren rechten Arm zur Seite, dann auch den linken. Klappen Sie dann zunächst den rechten, dann den linken Arm wieder ein.)
- Laufen Sie die Ecken eines „V“s ab (rechtes Bein schräg rechts vor, linkes Bein, schräg links vor, rechts zurück, links zurück). Schwingen Sie die Arme zunächst dazu. Probieren Sie schließlich die Arme wie vorab beschrieben zu „klappen“.
- Seien Sie kreativ! Was Spaß macht, ist erlaubt!

