

M16 Recken und strecken (Arme)

Wir strecken und recken uns, stehen mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Wir pflücken Äpfel und versuchen, alle Äpfel zu erreichen. Auch die ganz hohen. Dazu beginnen wir auf den Füßen zu trippeln. Dann hüpfen wir nach oben und greifen dabei nach den obersten Früchten.

Wir strecken unsere Arme nach links und nach rechts und schieben uns dabei aus der Hüfte nach. Wir strecken unsere Arme nach vorne und nach hinten. Dabei können die Hände einzeln nacheinander und auch gleichzeitig gestreckt werden.

Wir machen Schwimmbewegungen nach vorne und rückwärts.