

M1 Den ganzen Körper bewegen und durchklopfen

Wir fangen mit den Füßen an: aufstampfen, reiben auf dem Fußboden, auf und ab wippen im Sitzen oder Stehen, trappeln der Fußballen, Beine strecken, Beine und Arme ausschütteln und wach werden lassen (gut auf Freizeiten im Morgenkreis).

Füße abklopfen, Beine aufwärts abklopfen, weiter über die Unterschenkel und Knie bis zu den Oberschenkeln. Die Leisten, den Bauch, um den Bauch zu den Nieren weiter zum Hintern und dann den unteren Rücken. Vom Rücken wieder nach vorne zur Brust, Brustkorb, hier auch gerne Geräusche erzeugen, zu den Schultern, Arme hinunter, Nacken, Haare, Kopf, und dann das Gesicht ausstreichen. Alle Anspannung aus dem Gesicht ziehen, wie ein langes Kaugummi.

Alternativ und ergänzend: Körper mit Tennisball/Massageball von unten nach oben abrollen.