

## M14 Teller-Akrobatik (Schulter)

Wir nehmen einen Pappteller. Gern können wir vorher etwas darauf schreiben, z.B. das Ergebnis eines Themas, das wir gerade erarbeitet haben. Dann dient die Übung zugleich der körperlichen Vertiefung. Wir legen den Teller in die Handfläche unserer rechten Hand und drehen die Hand mit dem Teller nach links unter dem rechten Arm durch und weiter über unseren Kopf, bis die Hand wieder bequem vor uns ausgestreckt ist. Dabei versuchen wir, den Teller nicht fallen zu lassen. Wir können es auch rechts herum probieren. Was geht einfacher für mich? Und dann das Ganze mit der linken Hand. Wer es sich zutraut, balanciert einen kleinen Gegenstand auf dem Teller. Diese Übung lädt zum Experimentieren ein und es geht weniger um eine „richtige“ Durchführung.