

Ein Hut ein Stock Regenschirm.....



1.	Wir gehen Spazieren oder Bewegen uns in einem großem Raum. Wir zählen bis 10	... und 1, und 2, und 3, und 4, und 5, und 6..... bis 10.
2.	Bei 10 bleiben wir mit geschlossenen Füßen stehen.	Und sagen: „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm!“
3.	Der rechte Fuß macht einen Schritt nach vorne.	Wir sagen: „Vorwärts“
4.	Der rechte Fuß geht über die Mitte zurück und macht einen Schritt zurück	Wir sagen: „Rückwärts“
5.	Der rechte Fuß macht einen Schritt zu Seite	Wir sagen: „Seitwärts“
6.	Der rechte Fuß geht wieder in die Ausgangsstellung zurück.	Wir sagen: „Ran“
7.	Das rechte Bein geht nach oben	Wir sagen: „hoch“
8.	Das rechte Bein geht wieder zurück	Wir sagen: „runten“
9.	Wir schieben die Hüfte nach links	Wir sagen: „Zick“
10.	Wir schieben die Hüfte nach rechts	Wir sagen: „Zack“
11.	Wir starten von vorne und zählen wieder bei jedem Schritt. Jetzt fängt aber das linke Bein an.	... und 1, und 2, und 3, und 4, und 5, und 6..... bis 10. und dann 2 bis 10 Wiederholen, nur mit links und so weiter..... Kann beliebig oft Wiederholt werden. Man kann sich auch selbst noch was dazu ausdenken.