

Lerne deinen Körper kennen

Biege aus einem Pfeifenreiniger die Zahl „9“. Sie sollte acht bis 10 cm groß sein. Führe folgende Anweisungen aus:

- lege die 9 auf deine rechte Schulter
- hänge die 9 an mein linkes Ohrläppchen
- verstecke die 9 unter deinem linken Fuß
- lege die 9 auf deinen rechten Oberschenkel
- stecke die 9 auf meinen linken Mittelfinger
- klemme die 9 in deine rechte Ellenbeuge
- lege die 9 auf meine rechte Handfläche
- lege die 9 auf deinen rechten Handrücken
- halte die 9 zwischen meine Schulterblätter
- lass die 9 an deinem linken Ringfinger baumeln
- lege den Kopf in den Nacken und stelle die 9 auf deine Nasenspitze
- klemme die 9 in deiner linken Kniekehle ein
- stecke die 9 auf meinen rechten Daumen
- pikse mit der 9 in deinen Bauchnabel
- halte die 9 unter mein Kinn
- lege die 9 auf deine rechte Fußsohle
- lege die 9 auf meinen linken Unterarm
- halte die 9 an deine rechte Hüfte
- hänge die 9 an meinen linken Brillenbügel
- ...