

Im Stehen:

1. Schreibe mit ausgestrecktem Arm bis zum Zeigefinger die Form einer liegenden Acht in die Luft. Der Punkt, an dem sich die beiden Bögen treffen ist genau auf der Höhe deiner Nase.
2. Stehe aufrecht und berühre mit der rechten Hand das linke Knie und dann mit der linken Hand das rechte Knie.
3. Tanze zur Musik die Tanzschritte des Cha-Cha-Chas oder ein paar Moves von einem Bake-Dance, der dir gefällt.

Spiele mit Bällen

1. Werfe einen Ball auf ein vorgegebenes Ziel (Basketballkorb).
2. Wirf einem Partner den Ball, das zusammengeknüllte Papier oder ein länglichen Gegenstand zu.
3. Jonglieren
Übe mit einem Ball von einer Hand in die zu werfen, circa Augenhöhe. Verfolge den Ball mit deinen Augen und fange den Ball mit der anderen Hand auf.
Versuche den Ball über die Schulter zu werfen und wieder aufzufangen. Eine andere Möglichkeit wäre es, den Ball durch ein Bein durch zuwerfen.
- Wichtig: Strecke dich nicht nach dem Ball aus. Der Ball soll immer zielsicher in deiner Hand landen.
4. Wenn du dich sicher fühlst, werfe einen zweiten Ball genau dann, wenn der erste Ball genau auf Augenhöhe ist.