

Höre genau zu und führe die Bewegungen aus.

Hebe deinen linken Arm über den Kopf.

Stemme deinen rechten Arm in die Hüfte.

Drehe dein linkes Knie nach außen.

Stelle dich hüftbreit hin.

Fasse deine linke große Zehe mit deiner rechten Hand.

Fasse die rechte große Zehe mit deiner linken Hand.

Kannst du krabbeln wie eine Krabbe? Setze dich auf den Boden, stütze die Arme hinter dir ab. Hebe die Hüfte vom Boden ab und krabbe nun seitwärts nach rechts.

Kannst du gehen wie ein Bär? Knie dich auf den Boden, positioniere die Hände unter den Schultern. Krabbe nun vorwärts, bewege dabei den rechten Arm und das rechte Bein, dann den linken Arm und das linke Bein.

Krabbe nun wie alle anderen Tiere – diagonal – linker Arm und rechtes Bein.

Versuche folgende Figuren möglichst genau nachzustellen.

