

Aufräumen mit Bewegung



Anleitung Aufräumen mit Bewegung

<p>Du brauchst: 1 Behälter (Eimer, Kiste) Verschiedene Gegenstände (Bälle, Spielzeug, Wolle) Platz</p>	<p>1. Lege dich auf den Boden. Oberhalb deines Kopfes stellst du einen Behälter auf und unten an die Füße legst du verschiedene Gegenstände. Ziehe deine Schuhe aus, dann kannst du die Gegenstände besser fühlen und du machst nichts schmutzig.</p>
<p>2. Klemme einen Gegenstand zwischen deine Füße und transportier den Gegenstand mit deinen Füßen in den Behälter. Wiederhole den Ablauf so lange, bis du alle Gegenstände in den Behälter transportiert hast.</p>	<p>Tipp Wenn du möchtest, kannst du die Zeit stoppen. Du kannst die Übung auch draußen machen, dafür sollte der Boden nicht zu hart sein und es sollte trocken sein.</p>