

Du bist eine Statue. Dein Partner/deine Partnerin darf dich so formen wie er/sie möchte. Du musst so für einige Sek. stehen bleiben. Rollentausch

Nimm eine Papierkugel oder ein Radiergummi und reiche es in Form einer liegenden 8 durch deine gegrätschten Beine. Wechsle nach einigen Durchgängen auch die Richtung.

Strecke deine Arme nach vorne. Mache Fäuste. Öffne und schließe sie so schnell wie möglich ca. 30 Sek. Schüttele die Arme aus. Wiederhole die Übung mit nach oben gestreckten Armen.

Spiegelbild: Du stehst einem Partner/einer Partnerin gegenüber. Du bist sein/ihr Spiegelbild und musst alle Bewegungen nachmachen. (Langsame Bewegungen, Rollentausch)

Kreise erst mit dem rechten, dann mit dem linken Bein jeweils 5 Mal eine liegende Acht. Beginne dabei jeweils in der Mitte der Acht mit einer Aufwärtsbewegung.