

# I

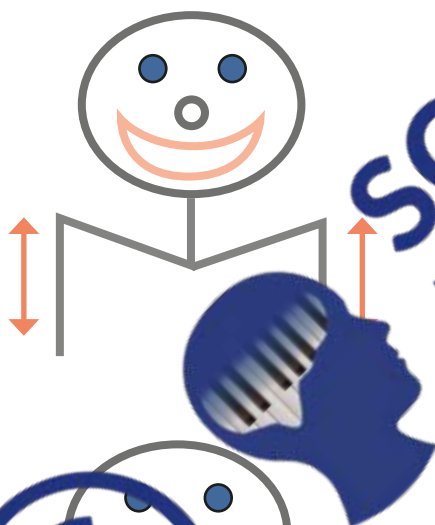
## Aktiviere deinen Körper

### Schultern und Arme, wacht auf!

Zum Anfang jeder Lektion wecken wir uns auf und machen uns fit! Diese Übungen aktivieren das Nervensystem. Du lernst Einzelheiten deines Körpers besser kennen und kannst sie so besser wahrnehmen und gebrauchen.

Klopfe deine Schultern ab und sage:  
**„Hallo Schultern, seid ihr schon wach?“**

3 x



Dann ziehe sie hoch  
bis zu den Ohren  
und lasse sie locker  
herunterfallen!

3 x



Zeichne mit den  
Schultern grosse  
Kreise und lass  
die Kreise immer  
kleiner werden.

Klopfe und lobe deine Schultern:  
**„Gut gemacht Schultern! Ihr seid jetzt wach!“**



Klopfe und streiche mit der Hand beide Arme ab und sage:  
**„Hallo Arm, bist du schon wach?“**.

Unterteile den Arm nun in Ober-, Unterarm und Handgelenk.

Suche die Mitte des Arms, dort ist der Ellbogen. Klopfe und massiere diese Körperteile!

Prüfe anschliessend, ob die Körperteile wach sind und mache einen Handsandwich!

### **Tipp:**

Verpacke alle Übungen in diesem Buch in lustige und spannende Geschichten. Auf diese Weise wirst du viel Spass haben und sie dir auch besser merken können!



## Aufwachen, Handgelenke!

Massiere nun deine Handgelenke und sage:

**„Hallo Handgelenke, seid ihr schon wach?“**

Prüfe, ob deine Handgelenke wach sind:

### Beachte:

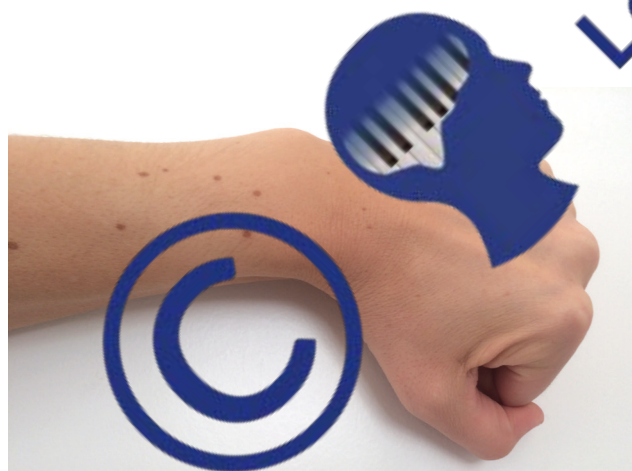
Lass bei diesen Übungen deinen Ellbogen stets auf dem Tisch liegen.



- 1. Klopfe** mit deiner Faust auf den Tisch!  
Lass den Unterarm dabei ruhig liegen.

### Tipp:

Damit dein Unterarm auch wirklich ruhig liegen bleibt, lege deine Helferhand darauf!



- 2. Wische** mit deiner Faust auf dem Tisch hin und her! Wenn du innen oder aussen bist, dann klopfe auch.

### Tipp:

Lege auch hier deine Helferhand auf den Unterarm!

