

Inhaltsverzeichnis

Kooko und Hanako	1
Die Begrüßung in Japan.....	2
O genki desu ka?	3
Drei Wetterkarten	4
Zur Vorbereitung	6
Die Übungen.....	7
Samurai wärmt sich in der Sonne.....	7
Samurai, Bär und Tiger treffen sich	8
Samurai trägt Kopf hoch.....	9
Samurai wäscht Haare.....	9
Samurai steht im Regen.....	10
Samurai spitzt Ohren.....	10
Samurai krault Tiger	11
Samurai spielt Klammeräffchen.....	12
Samurai bei Regen und bei Sonne	12
Samurai wäscht die Hände	13
Samurai hat Schirm vergessen	13
Samurai zieht seine Rüstung an.....	14
Das Wappen auf der Samurai-Rüstung.....	14
So wirst Du stark, wach und fit.....	15
Samurai-Aufgaben	15
Ruhe und Gelassenheit	17
Samurai spitzt die Ohren	17
Samurai macht den Kopf frei	17
Samurai wacht auf	18
Samurai lässt Sonne scheinen.....	18
Die Geheimtechnik „Pssst“	18
Rechnen.....	19
Starker Rücken.....	21
Konzentriert und wach	22
Samurai steht im Regen	22
Wachklopfer.....	22
Augen klären	23
Samurai tankt ki	23
Samurai wacht erfrischt auf.....	23
Macht Euch locker in der Gruppe oder zu zweit ...	24
In der Gruppe.....	24
Wenn Du allein bist.....	25
Nun sind Deine Ideen gefragt.....	26