



# Die ZAUBERFAUST

## bei WUT und AGGRESSION

- Du stellst dich gerade hin.
- Knie ganz locker.
- Geballte Fäuste (Arme angewinkelt).
- Rechter Arm schwingt mit Faust 3x vor und zurück.
- Beim 4x schwingen boxt du nach vorne und der Arm mit Faust bleibt vorne.
- Öffne die Faust Finger um Finger und drehen die Hand dabei, dass die Handfläche zum Himmel schaut.
- Dehne den Handteller nach unten.
- Bringen die Fingerspitzen zusammen.
- Sie schauen dich an wie ein Vogelschnabel.
- Drehe den Schnabel nach außen bist du eine Spannung spürst.
- Und dann nimmst du deine Hand mit einem lauten HA zurück in die Anfangsposition.
- (Das gleiche nun mit der linken Hand)



# Die Pinguinkinder schwimmen



für innere Ruhe

- Du stehst schulterbreit, Knie locker, Arme hängen locker nach unten, die Fingerspitzen zeigen nach unten, Handflächen nach hinten.
- Die Arme schwingen nach hinten und oben, hoch über dem Kopf gehen die Hände zusammen und mit dem Kopf dann nach vorne.
- Du tauchst nach vorne ins Wasser ein, tauchst wieder nach oben und wieder ab.
- Ganz rund machen beim abtauchen.
- Mehrmals wiederholen.
- Dann mehrmals die Schultern kreisen lassen.



# Der Bär schaut sich um

## für Balance und Konzentration



- Du stehst breitbeinig, Füße fest auf dem Boden, Knie locker.
- Du gehst etwas in die Knie, da der Bär auf einem Baumstumpf hockt.
- Dann hebt er die Pranken neben die Ohren.
- Du atmest ein, drehst den Oberkörper zur Seite und atmest aus. Atmest ein drehst dich zur Mitte.
- Atmest aus drehst dich zur anderen Seite.
- Mehrmals wiederholen.
- Nimm die Pranken nach unten und lege sie auf deinen Unterbauch
- Schließe deine Augen. Atme ein paarmal einfach nur ein und wieder aus.
- Lass deine Hände los und führ deine Füße zusammen.

