



Sissis Bewegungstipp Nr. 43

Hast du schon einmal gehört, dass Erwachsene ganz kleine Kinder fragen: „Zeig mir mal, wie groß du bist!“. Da strecken dann die ganz Kleinen die Hände in die Höhe – und die Erwachsenen freuen sich; „Bravo, so groß bist du schon!“
Nun, wir brauchen keine Fragerei, wir können es ganz allein tun. Wir strecken alles, was wir strecken können. Am besten, du setzt dich auf einen Stuhl und streckst zuerst einmal die linke Hand ganz nach oben. Jetzt machst du das mit der rechten Hand, und schließlich streckst du beide Hände so hoch du kannst.
Nun kommen deine Beine dran. Strecke das eine Bein nach vorne, dann das andere, und schließlich beide. Zum Schluss streck alles gleichzeitig. Du kannst bald spüren, wie gut das tut. Mama und Papa sollten das auch mal tun.

