



Sissis Bewegungstipp Nr. 6

Schütteln ist lustig, findest du nicht auch?

Stell dich gerade hin, lass deine Arme einfach hängen. Bei Achtung, Otto, Lotte, los beginne deine Arme auszuschütteln.

Hui, du schüttelst sie aber ganz schön fest. Das muss nicht sein. Versuche nun, beide Arme vorsichtiger zu schütteln. Gut so! Und jetzt noch einmal ein bisschen fester ... und Schluss!

Gut gemacht. Jetzt versuche es mit deinem linken Bein. Dabei kannst du dich auch bei einem Sessel ein bisschen anhalten. Wenn du dein linkes Bein genug geschüttelt hast, dann mach das auch mit deinem rechten Bein.

Beim Schütteln kannst du auch Musik hören. Wie ich dich kenne, schüttelst du bald deinen ganzen Körper - oder du tanzt einfach zur Musik!

Otto und Lotte machen das auch.

