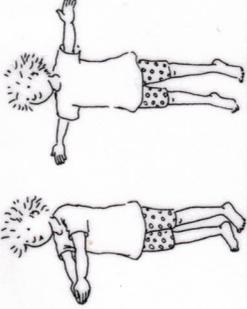
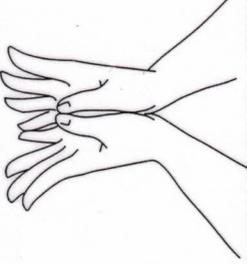
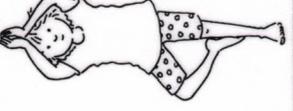
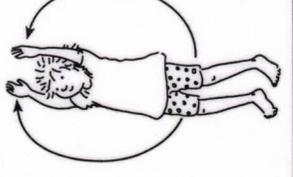


## Am Morgen steh ich fröhlich auf

(3/3)

Text	Bewegungen
<p><b>Grüße die Vögel hoch in der Luft,</b></p> 	<p>Breite im Stehen die Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.          Stelle dich dabei auf die Zehenspitzen.          Bringe dann die Fußsohlen wieder zum Boden, und führe gleichzeitig die Arme auf Schulterhöhe nach vorn.          Lege die Handflächen aneinander.          Wechsle die Bewegungen einige Male ab. Töne dazu „A“ und „O“.</p>
<p><b>atme den süßen Blumenduft.</b></p> 	<p>Forme eine Blume mit den Händen.          Stelle dir vor, den Duft einzusatmen:          Stehe oder sitze dabei aufrecht.          Lege deine Handflächen vor der Brust aneinander. Dehne die Ellbogen zu den Seiten. Löse die Finger voneinander, spreize sie, und dehne sie nach außen.          Daumen und kleine Finger behalten Kontakt.</p>
<p><b>Grüße den Baum, der ist so stark,</b></p> 	<p>Richte im Stehen die Augen auf einen Punkt. Verlagere das Gewicht des Körpers auf den linken Fuß. Stelle den rechten Fuß an die Innenseite des linken Beines. Dehne das Knie nach außen. Hebe die Arme, und lege die Handflächen über dem Kopf aneinander. Mache die gleiche Übung auf dem anderen Bein.</p>
<p><b>und ich freue mich auf diesen Tag.</b></p> 	<p>Beschreibe mit den Armen einen Kreis, und klatsche zum Schluss in die Hände.</p>