Ein paar kurze Bewegungen für die Kinder. Am besten ist es, wenn Mama und Papa mitmachen und man zusammen einmal kurz ein bisschen laut und ausgelassen sein kann. Entspannt die ganze Familie!

* Bei der liegenden Acht kann man sich vorstellen, die Hand sei ein Auto und es fährt in einer Acht.
* Bei der Übung Hände zum Fuß einmal laut und tief einatmen und beim Ausatmen die Hände zum Fuß bewegen.
* Beim recken und strecken einmal brüllen wie ein Löwe.
* Beim Ellbogen zum Knie evtl. Ein bisschen dabei hüpfen.
* Bei der Kopfbalance muss man versuchen ganz ruhig und still zu stehen, damit das Buch, das Heft, etc. nicht runterfällt.
* Beim Körper ausschütteln ruhig auch den Mund locker machen und Brrrrrr sagen oder auch mal die Zunge mit wackeln lassen.
* Beim Fersengang kann man sich vorstellen man sei ein Pinguin und man watschelt durch die Zimmer.
* Bei der Körperwaage muss man wieder versuchen ganz ruhig zu bleiben, damit man nicht umfällt.
* Beim Schulternkreisen kann man sich vorstellen man sei ein Helikopter. Hierbei kann man auch die Arme mit dazu nehmen und die auch kreisen lassen.

