

Bärenstark durch den Tag

Groß wie ein Bär, klein wie ein Mäuschen

Einmal ganz lang machen,
Arme nach oben strecken,
dann klein zusammenrollen
oder in die Hocke gehen.



Bärenatem

Hände auf den Bauch legen.
Fünfmal langsam ein- und
ausatmen. Der Bauch wird
groß und wieder klein.



Schüttel dich wach

Arme, Beine, Schultern
und Hände ausschütteln,
als würde der Bär den
Regen abschütteln.



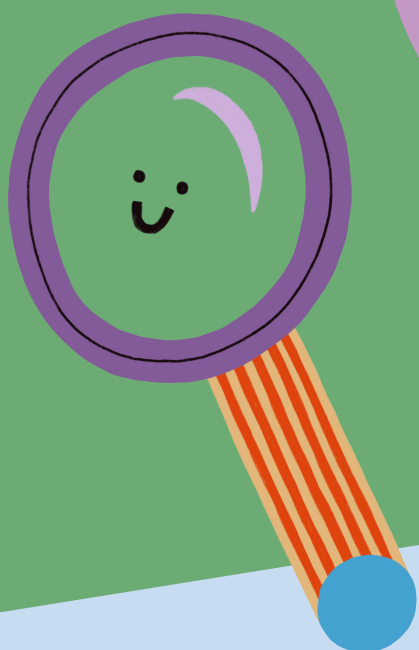
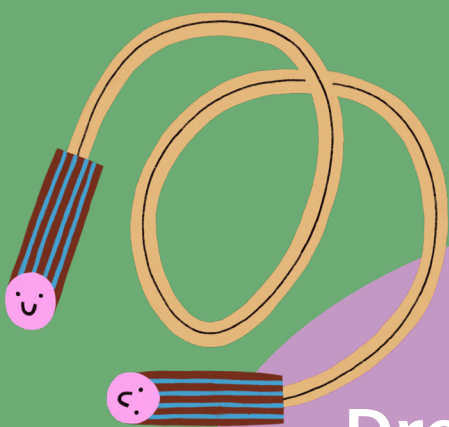
Bärenstarke Ankunft

Nach der Pause mit schweren
Bärenschritten zum Platz gehen.
Dann die Arme um sich selbst
legen: „Ich bin wieder da.“



Wachhüpfer

Dreimal auf der Stelle
hüpfen. Danach beide Füße
fest auf den Boden stellen:
bereit fürs Lernen



Wow!

Mehr Informationen, Übungen
und Tipps für Eltern und Kinder
von 3 bis 8 Jahren gibt es im
interaktiven Mitmachbuch.

ullsteinallegria

