

Daumenübung

Alle stehen im Kreis, strecken den rechten Arm aus und den Daumen nach oben. Dann drehen sich alle über die rechte Seite soweit wie sie kommen ohne die Hüfte mit zudrehen. Merkt euch den Punkt hinter euch.

Jetzt wieder lockern. Stellt euch den Punkt vor und wie weit ihr gekommen seid. Was siehst du wenn du noch 5 cm weiter kommst. Stell dir das genau vor.

Zielsetzung

