

## **Immer eine Nasenlänge voraus**

Für dieses Spiel atmen die Kinder durch die Nase ein und pusten lange durch den Mund aus. Dabei könnten z.B. Wellen auf dem Wasser gepustet werden oder ein Tischtennisball über das Wasser gepustet werden. Auch an Land kann eine kleine Strecke ausgelegt werden, auf welcher der Ball mit Hilfe von Atem bewegt werden soll.



Atemübung

