

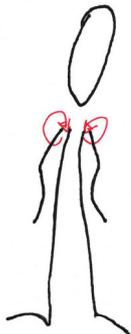
# Die fünf Muntermacher

Die Musik anstellen und dann...

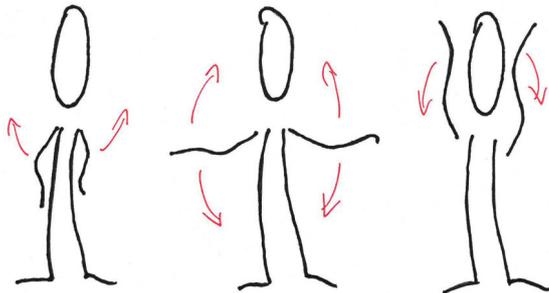
Alles durchschütteln: Arme, Beine, Schultern und dabei in den Knien wippen.



Schultern kreisen.



Arme seitlich nach oben führen (einatmen) und seitlich nach unten führen (ausatmen).



Knie im Stand anheben und Fuß mit der ganzen Sohle aufsetzen. Wenn möglich im Standbein nachgeben.



Hände verschränken und sich nach oben recken und strecken.

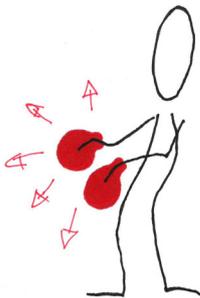


# Die fünf Durchhalter

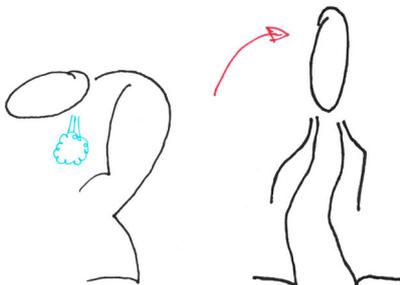
Die Musik anstellen und dann...



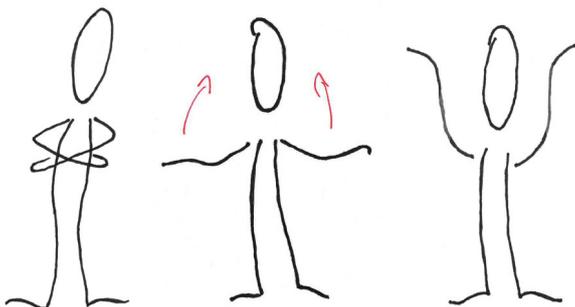
Guter fester Stand auf beiden Beinen, Knie locker und Ellenbogen in alle Richtungen hin bewegen.



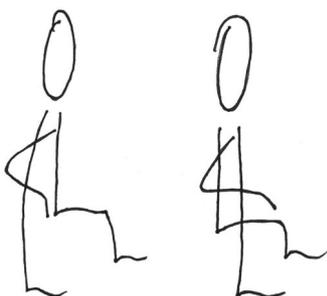
Stand wie oben und in alle Richtungen - oben, vorne, seitwärts, unten - boxen.



Einmal den Kopf hängen lassen, entspannen ... ausatmen und langsam aufrollend sich wieder aufrichten.



Sich selbst umarmen und Arme nach schräg oben wieder öffnen - ausatmen und einatmen.



Auf der Stelle laufen.