

# Sitzend / stehend

**Förderaspekte**

- > Sinnesschulung
- > Gleichgewicht
- > Selbstkontrolle

**Ort** > überall

**Material** > Stuhl

**Anzahl TN** > ab 2

**Altersgruppe** > ab 8 Jahren

**Dauer** > 20 Minuten

**Beschreibung** Sitzend anfangen:

- > K14 «Einseitiges Nasenatmen»
- > K7 «Sehen, hören, spüren»

Aufstehen, bewegen:

- > K22 «Elefant»
- > K23 «Gehen auf dünnem Eis»
- > K4 «Kranich»