

- Förderaspekte**
- > eigene Kraft und Ausdauer spüren; nicht aufgeben; mentale Kraft üben
 - > Körperwahrnehmung
 - > Impulskontrolle

- Themen für Geschichten**
- > stark und ausdauernd sein, eigene Kraft spüren
 - > Natur und Tier
 - > mentale Stärke
 - > eigene Schwäche überwinden
 - > Heldengeschichten

Ort > überall

Material > --

Anzahl TN > ab 2

Altersgruppe > ab 7 Jahren

Dauer > 3 Minuten

Beschreibung In der Grätsche stehen, Knie leicht gebeugt. Der Rücken ist aufgerichtet, keine Vorlage des Körpers. Die Arme bilden auf Schulterhöhe einen Kreis, wie wenn ein Bär den Baum hochklettert oder umarmt. Die Hände berühren sich nicht, die leicht ausgestreckten Finger sind zirka zwei Zentimeter voneinander entfernt. In dieser Stellung stärker in die Knie gehen (Kniestellung kontrollieren, keine X-Beine machen; bis in den rechten Winkel gehen). Bei Ermüdung wieder höher kommen. Im Wechsel von höher oder tiefer in dieser Stellung verharren.
Um die Stellung länger halten zu können, können die Arme zwischendurch leicht geschüttelt werden.

- Variation** Motorische Erschwerung:
- > Übung auf den Zehenspitzen machen

