

## Spaß, Spiel und Entspannung mit dem Kissen

Du brauchst



Jetzt geht's schon los.

Zwischen die Beine klemmen



zu hüpfen beginnen



Kissen tragen



Kissen hochwerfen und fangen



Leg dich auf den Rücken

Kissen auf die Fußsohle legen / Beine beugen und strecken



Kissen auf den Rücken legen und krabbeln (vorwärts, rückwärts, seitlich)



Kissen auf den Boden legen (herumrennen, darüberhüpfen ....)



Auf das Kissen stellen

Versuche es auf einem Bein



Balanciere das Kissen auf dem Kopf



WAS FÄLLT DIR NOCH EIN?



## Kissenwettlauf

Wettrennen, wer ist denn schneller?

Du brauchst:

Einen Mitspieler / Jeder benötigt 2 Kissen / Einen Start und ein Ziel



Kissen hinlegen und los geht's / mit den Füßen nicht den Boden berühren!!



und immer weiter bis zum Ziel

## Zum gemütlichen Abschluß

Leg ein Kissen auf den Bauch, atme tief ein und aus und beobachte, wie sich das Kissen hebt und senkt



Psst: zum Vergnügen noch eine Kissen-schlacht – vorher aber die Eltern fragen 😊