

Sich einmitten / seine Mitte finden / zentrieren als Voraussetzung zum Arbeiten und Lernen



einmitten (überkreuzt stehen)

Hände nach vorne strecken
Hände überkreuzt falten
gefaltete Hände zur Brust beugen
Füsse überkreuzen

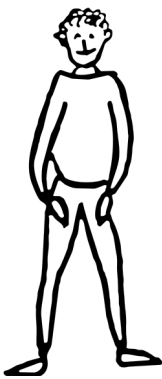
bewusstes Ein- und Ausatmen
sich entspannen
zu sich selbst finden



Mitte finden (Achterkreisen mit Ball)

gehen an Ort
gleichzeitig führt die rechte Hand einen Ball in weitem Bogen nach rechts und wieder vor dem Bauch
dort den Ball in die linke Hand legen
die linke Hand führt den Ball links herum wieder zur Mitte

als Arbeitsvorbereitung
als Pausen – Idee
als konzentrierende Stärkung



Zentrierendes Durchhaltevermögen

Patsch – Klatsch – Kreuz – Schnipp

stehen oder gehen an Ort
gleichzeitig im Rhythmus die Handbewegungen machen

als fröhlicher Arbeitsbeginn mit Musik (4-Takt)
als rhythmischer Bewegungsausgleich
als Partner- oder Teamübung