

Der Armzug („Brustschwimmen“)

So geht's:

1. *„Wir stellen uns vor, es liegt eine große Pizza vor uns“:*

Die Kinder stehen, die Hände in Brusthöhe vor den Körper gezogen, die Handflächen zeigen wie beim Beten zusammen. *„Das Pizzamesser“*

2. *„Die Pizza wird durchgeschnitten“:*

Jetzt werden die Arme in Brusthöhe vor dem Körper noch vorn gestreckt.

3. *„Die Pizza wird eingesammelt und verspeist“:*

Nun werden die Hände gedreht, so dass die Daumen nach unten zeigen. Die Hände werden jetzt bis auf Schulterbreite nach Außen gedrückt und dann nach hinten / unten vor dem Körper auf Brusthöhe wieder zusammengeführt. (Ausgangsposition)

