



Schüttel-Schüttel-Song

- Gruppengröße: ab 2 Personen
- Alter: ab 4 Jahren
- Dauer: 10 Minuten
- Ort: ausreichend Raum, damit alle frei stehen können
- Material: keines

- Super Übung wenn bei allen die Luft raus ist und ihr Energie braucht.

Einer meiner Favoriten zum Wachwerden im Lager vor oder nach dem Frühstück oder zum Einstieg in ein Seminar.

- Am einfachsten geht es, wenn alle Mitspielenden im Kreis stehen.
- Eine Person beginnt: „Lasst uns den „Schüttel-Schüttel-Song“ singen...
- Alle anderen Personen steigen mit ein, und...

*Rechte Hand schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

*Linke Hand schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

*Rechtes Bein schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

*Linkes Bein schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

*Hüfte schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

*Bauch schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

* Kopf schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel, schüttel

* ...

- Bei „Schüttel“ wird das jeweilige Körperteil kräftig ausgeschüttelt.
- Sollten nach der ersten Runde noch nicht alle fit sein, einfach eine weitere Runde anhängen :-)

