

K3 – Bewegungscode

- 1 Hände auf die Oberschenkel legen
- 2 Hände in die Hüften legen
- 3 Arme vor der Brust verschränken
- 4 Hände vor dem Brustbein zusammendrücken
- 5 Arme auf Schulterhöhe nach vorne strecken

- 6 Hände auf die Augen legen
- 7 Arme über den Kopf strecken

K3 – Bewegungscode

Für große Bewegungen

- 1 Hüpfen auf der Stelle
- 2 Schritt nach vorne und zurück
- 3 In die Hocke gehen
- 4 Schulterzucken
- 5 Kopf senken und wieder aufrichten
- 6 Um die eigene Achse drehen
- 7 Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme in die Luft recken