

# Himmel und Erde



1. Ausgangsposition  
Armen hängen entlang  
dem Körper



2. Hände fassen einen  
Ball. Li. Hand oben,  
Re. Hand unten



3. Re. Hand gleitet hoch  
Li. Hand gleitet runter



4. Re. Hand hoch zur Kopf,  
Li. Hand stützt die Erde



5. Re. Hand dreht sich  
und stützt den Himmel.



6. Re. Hand gleitet runter  
Li. Hand schwebt hoch



7. Hände gleiten an  
einander vorbei



8. Li. Hand hoch zur Kopf  
Re. Hand stützt die Erde



9. Li. Hand dreht sich  
und stützt den Himmel



10. Li. Hand gleitet runter  
Re. Hand schwebt hoch  
*Wiederholen: weiter mit Bild 3.  
Abschliessen: weiter mit Bild 11.*



11. Hände begegnen sich  
in der Mitte und  
umfassen einen Ball  
(Li. und Re.)



12. Hände sinken nach unten.  
Armen hängen entlang  
dem Körper. Zurück  
zur Ausgangsposition.