

## Überkreuzbewegungen

Stellt euch hinter euren Stuhl und hüpfst an Ort. Berührt mit dem linken Ellbogen den rechten Oberschenkel und anschliessend mit dem rechten Ellbogen den linken Oberschenkel.



### Varianten:

- Schuhplattler: Berührt während dem Hüpfen mit der linken Hand den rechten Fuss und anschliessend mit der rechten Hand den linken Fuss vor eurem Körper. Könnt ihr den Fuss auch hinter eurem Körper mit der Hand berühren?
- Twister: Hüpfst beidbeinig so, dass die Knie abwechslungsweise nach rechts und links zeigen. Die Arme zeigen immer in die entgegengesetzte Richtung.