

**► Übung 5****Stäbchen-Akrobatik**

Ein dünnes Holzstäbchen (oder ein Bleistift) wird unter Einsatz von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger um die Längsachse gedreht, zunächst mit nur einer Hand, im Wechsel rechts und links, zum Körper hin und vom Körper weg.

Wird diese Bewegungsfolge beherrscht, werden zwei Stäbchen gleichzeitig, synchron bewegt. Schließlich gilt es, beide Stäbchen gegenläufig – das eine zum Körper hin, das andere vom Körper weg – zu drehen und die Bewegungsrichtungen immer wieder zu wechseln.



Übung 5: Stäbchen-Akrobatik

**► Übung 6****Auf und ab**

Zwei Papprollen (Kern von Alu- oder Frischhaltefolien) werden senkrecht in jeweils einer Hand gehalten. Eine Rolle wird an ihrem oberen Ende umfasst, die andere am unteren. Durch entsprechende Fingerbewegungen werden die Papprollen auf- bzw. abwärts bewegt bis ans jeweils andere Ende der Rolle. Die Bewegung erfolgt gegenläufig – eine Rolle „wandert“ aufwärts, die andere abwärts im steten Wechsel.

Benötigt werden pro Teilnehmer zwei Papprollen (Kern von Alu- oder Frischhaltefolien)