

# Halli-Galli

since 2007

## Aerobix

auch „Schuhplattln“ oder „Aufwärmtraining“

### Kurzbeschreibung

synchron zu Musik bewegen

### Material

schwungvolle Musik

### Beschreibung

Alle stehen im Kreis oder dem Spielleiter gegenüber, die Füße schulterbreit auseinander. Der Spielleiter führt im Rhythmus der Musik Bewegungen vor, die alle mitmachen (jeweils die Arme in die angegebene Richtung ausstrecken):

- zweimal oben rechts
- zweimal oben links
- zweimal unten rechts
- zweimal unten links

Dann:

- einmal oben rechts
- einmal oben links
- einmal unten rechts
- einmal unten links

Anschließend schlagen sich alle voller Freude über diese Gymnastik:

- einmal mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel,
- einmal mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel,
- einmal mit beiden Händen auf die Pobacken.
- Einmal in die Hände klatschen,

bevor es wieder von vorne los geht:

- zweimal oben rechts
- ...

So lange, bis das Musikstück endet oder alle schlapp machen.