

- Förderaspekte**
- > Gleichgewicht
  - > Fokussierung
  - > Stabilität
  - > Kraft und Tonus
  - > Impulskontrolle

**Ort** > überall

**Material** > --

**Anzahl TN** > ab 2

- Themen für Geschichten**
- > Gleichgewicht, Balance halten
  - > Ausdauer, Zentrierung
  - > bereit sein für eine grosse Tat
  - > Kung Fu-, Karate-Geschichten
  - > Tiergeschichten (Vögel)

**Altersgruppe** > ab 7 Jahren

**Dauer** > 5 Minuten

**Beschreibung**

Der Kranich ist eine Übung aus den östlichen Kampfsportarten. Stehen auf einem (Stand-)Bein. Beim anderen Bein in der Luft das Knie leicht anwinkeln. Die Arme sind seitwärts etwas über dem Kopf ausgebreitet, wie Flügel. Die Finger zeigen locker gegen den Boden. Der Körper ist aufgerichtet, der Kopf thront königlich darüber. Der Blick geht über die ganze Welt und sieht alles.

- Variationen**
- Motorische Erschwerung:
- > auf etwas stehen (Stuhl, Bank, Langbank auf der schmalen Seite)
  - > mit geschlossenen Augen stehen
- Kognitive Erschwerung:
- > ein Lied singen, summen
  - > buchstabieren
  - > erzählen

