

- 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 östlichen Kampfsportarten. Stehen auf einem Bein mit gestrecktem Knie. Das andere Bein ist seitwärts in der Luft mit leicht angewinkeltem Knie. Die Arme sind seitwärts etwas über dem Kopf wie Flügel ausgebreitet. Die Finger zeigen leicht gegen den Boden. Der Körper ist aufgerichtet, der Kopf parallel zum Boden. 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

