

# Bewegungswürfeln

## Aufstehen und bei ...

- 1      laut „Servus!“ sagen
- 2      2 Kniebeugen machen
- 3      3 x um die eigene Achse drehen
- 4      4 x in die Hände klatschen
- 5      5 x mit den Füßen stampfen
- 6      6 x auf den Füßen vor- und  
zurückwippen