**Wintermorgen**

**An einem kalten Wintermorgen wachen wir auf und strecken unseren gesamten Körper kräftig aus**

*Arme und Beine so lang und hoch wie möglich strecken*

**Wir gähnen herzhaft und steigen voller Vorfreude auf den Tag aus dem Bett.**

*Herzhaft gähnen und das Gesicht an und entspannen*

**Wir schauen aus dem Fenster und freuen uns sehr, denn es hat in der Nacht geschneit**

*Hand über Augen halten, große Augen machen und lächeln.*

**Wir ziehen uns warme Kleidung an und gehen nach draußen**

*Pantomimisch Hose, Pullover und Stiefel anziehen*

**es ist sehr kalt draußen und wir reiben uns die Hände warm**

*Hände fest aneinander rubbeln*

**Auch die Ober- und Unterarme werden warm gerubbelt***in langen Zügen zuerst an den Ober- und dann an den Unterarmen entlangstreichen*

**Um auch die Beine warm zu bekommen, werden diese abgeklopft***an den Knöcheln beginnend die Beine abklopfen und dabei immer weiter nach oben zu* *den Oberschenkeln wandern*

**Wir machen einen Morgenspaziergang und stapfen durch den tiefen Schnee**

*Schenkelgang, bei dem die Knie möglichst weit angehoben werden*

**Zurück von unserem Spaziergang befreien wir die Einfahrt mit einer Schneeschaufel von Schnee**

*Mit beiden Armen Schippbewegungen ausführen*.

**Puh, das ist ganz schön anstrengend.**

*Mit der Rückseite der Hand über die Stirn streichen und einmal ordentlich seufzen.*

**Wir haben uns eine Pause und einen leckeren Kaffee verdient.**

*imaginäre Tasse zum Mund führen.*