



## **Eins bis zehn – Aufstehen**

Bei diesem Spiel wollen wir in 10 Schritten von einer liegenden zu einer stehenden Position kommen. Alle Mitspieler legen sich auf den Boden. Dann beginnt die Spielleiterin ganz langsam von 1 bis 10 zu zählen. Bei jeder Zahl verändern die Spieler langsam und vorsichtig ihre Haltung und beginnen aufzustehen. Erst bei der Zahl 10 sollen alle aufrecht stehen.