

# O Tannenbaum!



Konzentration,  
Körperwahrnehmung  
(Füsse),  
Klangvorstellung

## Ohne Instrument



Stehe ganz stabil auf einem Fuss und spüre wie deine Fusssohle im Boden angewurzelt ist.



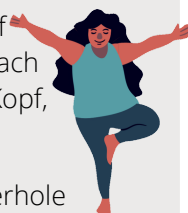
Bringe den anderen Fuss an die Innenseite des Standbeines - Die Höhe entscheidest du, je nach deinem Gleichgewichtsgefühl.



Bringe die Hände seitlich auf Schulterhöhe, Handfläche nach oben oder sogar über den Kopf, Handfläche zusammen.



Wechsle die Seite und wiederhole die Übung!



## Mit Instrument



Kannst du mit deinem Instrument den Klang des Windes in einem Baum nachmachen?



Stelle deine Füße so wie in der Übung ohne Instrument und spiele "O Tannenbaum" auswendig.



Vielleicht schwankst du hin und her, so wie ein Baum wenn es Wind gibt. Merke aber wie deine Wurzeln (dein Fuss) dich ganz stark und stabil halten.



Wechsle die Seite und spiele noch ein Mal!

