

Der Sonnengruß – von Lena Raubaum (mit Bewegungen)

(Hände falten)

Guten Morgen, liebe Sonne, ich möchte dich begrüßen.

Guten Morgen, liebe Sonne, diesen Tag werd' ich genießen.

Liebe Hände, seid ihr munter? Erst will ich mich richtig strecken, **(Arme heben)**

und dann beug ich mich hinunter, **(Oberkörper nach vorne beugen)**

um die Füße aufzuwecken. **(Hände neben die Füße)**

Guten Morgen, rechtes Bein, dich zu sehen, das ist nett. **(rechtes Bein nach hinten geben)**

Zu dir stell' ich das linke Bein, **(beide Beine nach hinten stellen)**

dann seh' ich aus wie ein Brett!

Knie, Beine, Bauch und meine Stirn begrüße ich,

dazu meinen lieben Bauch. **(Knie abstellen, dann auf den Bauch legen)**

Meinen Kopf, den hebe ich und meinen Brustkorb auch. **(Brustkorb und Kopf heben)**

Wem schicke ich noch einen Gruß?

dem Hintern, ab jetzt in die Höh'! **(Popo nach oben strecken -> nach unten schauender Hund!)**

Zwischen die Hände den rechten Fuß. **(rechten Fuß nach vorne zwischen die Hände stellen)**

Hallo Knie, schön, dass ich dich seh'!

Den linken Fuß dazugestellt, **(Beide Füße zwischen die Hände stellen)**

den Rücken mach ich rund. **(Oberkörper beugen)**

Guten Morgen, liebe Welt, **(Arme nach oben)**

ich bin munter und gesund. **(Hände wieder vor dem Brustkorb falten)**

Copyright Lena Raubaum