

Stell dir vor du bist ein Bogenschütze !

- Stell dich.
- Stell einen Fuß nach vorne.
- Streck einen Arm nach vorne und einen Arm nach hinten.
- Beuge das vordere Bein.
- Beuge den hinteren Arm.
- Schau nach vorne.

- Öffne die hintere Hand und lass den Bogen flitzen.

