

**Zusammenstellung durch:**

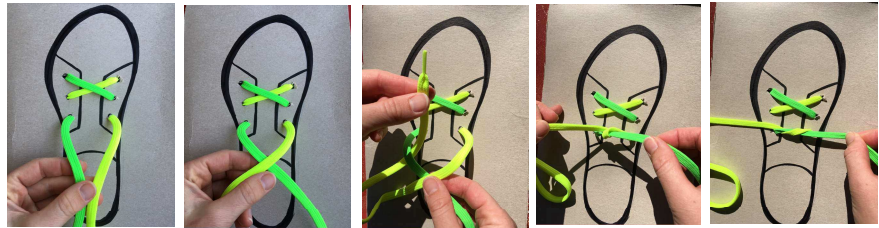
Alicia Balmer (Psychomotoriktherapeutin, EDK)

Ursina Herrmann (Psychomotoriktherapeutin, EDK)

## Schuhe binden

### Schlangen-Methode

1. Zwei Schlangen treffen sich und sagen sich Hallo



2. Sie überkreuzen sich

1

2

3

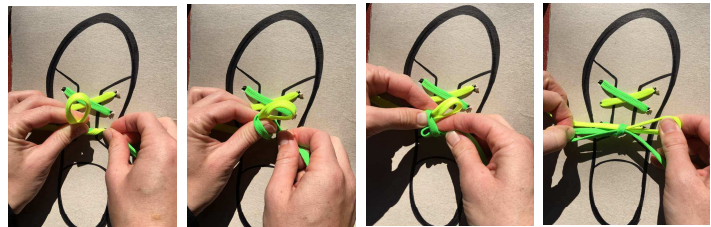
4

4

3. Die obere Schlange kriecht unten durch die Höhle hindurch und sticht wieder hoch

4. Sie sagen sich wieder Tschüss (Schuhbündel auseinanderziehen)

5. Mit der einen Hand eine Baumkrone formen



6. Die andere Schlange schlängelt um den Baum herum (sie schliesst wenn möglich den Daumen mit ein)

7. Sie schlängelt sich «seitlich» durch die Daumen-Höhle durch

5

6

7

8

8. Sie jubeln und strecken sich (an den beiden Schlaufen ziehen)

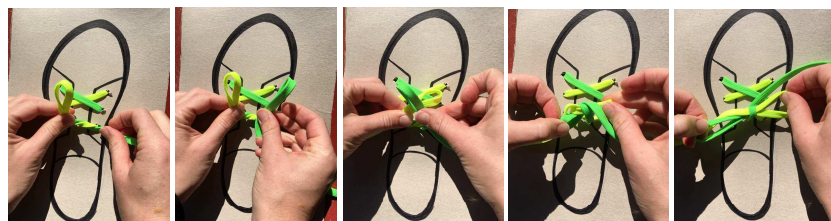
### Hasenohren-Methode

Anfangsknoten wie oben (1- 4: überkreuzen, unten durch die Höhle durch und ziehen)

5. Mit einem Bündel wird ein Hasenohr geformt

6. Mit dem anderen Bündel das zweite Hasenohr

7. Die beiden Hasen kreuzen sich



5

6

7

8

9

8. Ein Hase hoppelt durch die Höhle

9. Sie sagen sich wieder Tschüss (auseinanderziehen)