

VATER UNSER IM HIMMEL

Arme mit geöffneten Händen V-förmig nach oben strecken

GEHEILIGT WERDE DEIN NAME

Handflächen aneinander legen (Fingerspitzen nach oben), dann Hände langsam nach oben führen.

DEIN REICH KOMME

So tun, als ob man mit beiden Händen jemanden zu sich heranwinken möchte

DEIN WILLE GESCHEHE

den Zeigefinger erheben

WIE IM HIMMEL,

rechte Hand nach oben zeigen und halten,

SO AUF ERDEN

linke Hand zum Boden zeigen und halten,

UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE

Hände zur Schale legen

UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD

So tun, als ob man einen schweren Sack abwirft, den man vorher über einer Schulter getragen hat.

WIE AUCH WIR VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGERN

beiden Nachbarn die Hände geben

UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG

Hände abwehrend nach vorne halten

SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM BÖSEN

eine beiseite schiebende Bewegung machen

DENN DEIN IST DAS REICH

die Hände den Erdkreis nachzeichnen lassen

UND DIE KRAFT

„Kraftmaxe spielen“: Oberarmmuskeln anspannen

UND DIE HERRLICHKEIT

Arme mit geöffneten Händen V-förmig nach oben strecken

IN EWIGKEIT.

Arme weit auseinander spreizen, dabei Schultergürtel drehen, so dass die Spreizung nach schräg vorn und schräg hinten erfolgt. Sonst kommen sich Nachbarn ins Gehege.

AMEN.

Mit einem Fuß kräftig auf den Boden stampfen