

1. *Der Trainer liest vor, die Übungen werden durchgeführt.*
2. *Der Trainer liest vor, die Übungen werden mit geschlossenen Augen durchgeführt, wenn es um den eigenen Körper geht. Die Augen können geöffnet werden, wenn es um den Körper des Trainers geht.*

- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf deine Nasenspitze.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf meine Nasenspitze.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf dein rechtes Ohr.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf mein rechtes Ohr.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf dein rechtes Auge.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf dein linkes Auge**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf mein rechtes Auge.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf mein linkes Auge.**
- **Tippe mit dem rechten Zeigefinger an deinen linken Ellenbogen.**
- **Tippe mit dem rechten Zeigefinger an meinen linken Ellenbogen.**
- **Tippe mit dem rechten Zeigefinger an dein rechtes Knie.**
- **Tippe mit dem rechten Zeigefinger an mein rechtes Knie.**
- **Berühre mit dem rechten Zeigefinger deinen rechten großen Zeh.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf meinen linken großen Zeh.**
- **Zeige mit dem linken Zeigefinger auf deine Nasenspitze.**
- **Zeige mit dem linken Zeigefinger auf meine Nasenspitze.**
- **Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf dein rechtes Ohr.**

- Zeige mit dem linken Zeigefinger auf mein rechtes Ohr.
- Zeige mit dem linken Zeigefinger auf dein rechtes Auge.
- Zeige mit dem rechten Zeigefinger auf dein linkes Auge
- Zeige mit dem linken Zeigefinger auf mein rechtes Auge.
- Zeige mit dem linken Zeigefinger auf mein linkes Auge.
- Tippe mit dem rechten Zeigefinger an deinen linken Ellenbogen.
- Tippe mit dem linken Zeigefinger an meinen linken Ellenbogen.
- Tippe mit dem linken Zeigefinger an dein rechtes Knie.
- Tippe mit dem rechten Zeigefinger an mein rechtes Knie.
- Berühre mit dem linken Zeigefinger deinen rechten großen Zeh.
- Zeige mit dem linken Zeigefinger auf meinen linken großen Zeh.
- Klatsche dir mit der rechten Hand leicht auf dein Hinterteil.
- Stecke den linken kleinen Finger in dein linkes Nasenloch und
- stecke gleichzeitig den linken Daumen in dein rechtes Ohr.
- Tippe mit dem linken Mittelfinger an dein rechtes Knie.
- Tippe mit dem rechten Ringfinger an mein rechtes Knie.
- Berühre mit dem linken kleinen Finger deinen rechten großen Zeh.
- Zeige mit dem linken Daumen auf meinen linken großen Zeh.