

Dein Trainer nennt verschiedene Körperstellen.

- Berühre mit der Hand dein Ohr
- Berühre mit der Hand deine Nase
- Berühre mit der Hand deinen Fuss
- Berühre mit der Hand deinen Zehen
- Berühre mit der Hand dein Knie
- Berühre mit der Hand deine andere Hand
- Berühre mit der Hand deinen Oberarm
- Berühre mit der Hand deinen Bauch
- Berühre mit der rechten Hand dein linkes Ohr
- Berühre mit der linken Hand deine Nase
- Berühre mit der linken Hand dein rechtes Knie
- Berühre mit der linken Hand dein rechtes Ohr
- Berühre mit der rechten Hand deinen rechten Fuss
- Berühre mit der linken Hand dein Bauch
- Berühre mit der rechten Hand dein linkes Knie
- Berühre mit der linken Hand deinen rechten Ellbogen
- Berühre mit der rechten Hand deinen linken Oberarm
- Berühre mit der rechten Hand deinen linken grossen Zehen
- Berühre mit der linken Hand dein linker Unterschenkel