

Bewegung nach Ansage

**Kannst du die Bewegungen richtig ausführen, die dein Trainer dir vorliest?
Schließe die Augen und los geht's.**

- lege deine rechte Hand auf den Kopf
- hebe dein linkes Bein
- mache mit der linken Hand eine Faust
- stampfe mit dem rechten Bein einmal auf den Boden
- öffne dein rechtes Auge
- drehe deinen Kopf nach links
- setze dich auf deine rechte Hand
- ziehe deine rechte Schulter zum rechten Ohr
- lecke an deinem rechten Ellenbogen (Hinweis: Das ist ein Scherz ☺ Es ist anatomisch unmöglich)
- schlage dein linkes Bein über dein rechtes
- neige den Oberkörper nach rechts
- lege deine linke Hand auf den Kopf
- lege deine rechte Hand flach auf den rechten Oberschenkel
- tippe mit dem linken Zeigefinger an die Nase
- zeige mit dem rechten Zeigefinger auf dein rechtes Ohr
- hebe dein rechtes Bein
- öffne dein linkes Auge
- stampfe mit dem linken Bein zweimal auf den Boden
- drehe den Kopf nach rechts
- hebe das Gesicht nach oben zur Decke
- hebe beide Arme gestreckt nach vorne, parallel zum Boden
- schlage dein rechtes Bein über dein linkes
- neige den Oberkörper nach links
- setze dich auf deine linke Hand
- zeige mit dem linken Zeigefinger auf dein rechtes Ohr
- deine rechte Hand macht eine Faust
- ziehe beide Mundwinkel bis zu den Ohren ☺

Tausche nun die Rolle mit deinem Trainer. Denke dir einfache Bewegungen für deinen Trainer aus. Pass auf! Dein Trainer macht bestimmt viele Fehler...