

Führe folgende Anweisungen durch (Anweisungen werden vom Trainer/von der Trainerin vorgelesen):

- Berühre mit der rechten Hand dein linkes Knie!
- Hüpfе auf dem linken Bein!
- Stehe auf dem rechten Bein!
- Hebe den linken Arm!
- Berühre mit dem linken Zeigefinger deine rechte Ferse!
- Bringe deinen Kopf zur rechten Schulter!
- Neige den Kopf nach links!
- Hebe beide Schultern an!
- Berühre mit dem linken Daumen deine Nasenspitze!
- Versuche mit den rechten Zehen einen Stein aufzuheben!
- Schließe dein rechtes Auge!
- Berühre mit dem rechten Ringfinger deinen Bauchnabel!
- Beuge das linke Knie, während das rechte Bein ausgestreckt bleibt!
- Berühre mit der linken Ferse eine linke Pobacke!
- Ziehe mit dem linken Daumen und linken Zeigefinger an deinem rechten Ohrfläppchen!
- Kreise mit den rechten Fingern deine rechte Schläfe!