



Mach alle hier aufgezählten Bewegungen genau nach.
Achte auf links und rechts!
Viel Spaß !!!



Hebe beide Hände über den Kopf und hebe das linke Bein. Versuch nun gerade zu stehen.



Die linke Hand greift auf das linke Ohr.
Die rechte Hand streichelt die linke Wange.



Die rechte Hand klopft zuerst auf den linken Ellbogen, dann auf das rechte Knie und dann auf die linke große Zehe.



Wackel mit den Zehen des linken Fusses und winke mit der linken Hand. Währenddessen streichelst du mit der rechten Hand über deine Haare.



Klopfe mit der rechten Hand auf den Bauch und mit der linken auf den Kopf. Wenn du das kannst, dann mach mit der rechten Hand Kreise auf deinen Bauch während du mit der linken Hand weiter auf deinen Kopf klopfst.



Mach das rechte Aug zu. Greif mit der linken Hand auf das rechte Ohr und strecke die rechte Hand nach vorne.