

Der Trainer gibt Anweisungen, die das Kind ausführt.
Viel Spaß =)

- Klatsche dreimal in die Hände!
- Berühre mit deiner rechten Hand dein rechtes Ohr!
- Bringe dein linkes Ohr zu deiner linken Schulter!
- Dein rechter Ellbogen berührt dein linkes Knie!
- Dein linker Ellbogen berührt dein rechtes Knie!
- Führe deinen rechten Zeigefinger zu deiner Nasenspitze!
- Hüpfе fünfmal mit beiden Beinen in die Höhe!
- Tippe mit deinen linken Zeige- und Mittelfinger auf deine Lippen!
- Strecke deine rechte Hand in die Höhe!
- Stelle dich auf die Zehenspitzen!
- Berühre mit deinem rechten Zeigefinger dein linkes Knie!
- Reibe mit deiner linken Hand dein linkes Schienbein!
- Stell dich auf deine Fersen und gehe fünf Schritte!
- Blinzle dreimal mit beiden Augen.

... diese Übungen kann man beliebig wiederholen oder fortführen.