

Lass dir eine Anweisung vorlesen, dann führe sie bestmöglich aus. Dann höre die nächste usw.

1. Knie dich mit dem rechten Knie auf einen Stuhl und greife mit der rechten Hand zu linken Ferse.
2. Kreuze die Zehen des linken Fußes hinter dein rechtes Knie. Dann greif mit der rechten Hand zum linken Ohr.
3. Leg deinen Kopf auf die linke Schulter.
Drücke deine linke Ferse an dein Gesäß und halte es mit der rechten Hand am Knöchel fest.
4. Stütze deine rechte Hand in die Hüfte und lege die linke Hand darüber. Mit der linken Hand halte dir das rechte Auge zu.
5. Geh in die Hocke, strecke das rechte Bein nach vorne. Berühre mit den linken Fingerspitzen die Zehen des rechten Fußes ohne umzukippen.
6. Greife mit der rechten Hand vor deinem Körper zu den Zehen links, mit der linken Hand greife hinter dem Körper zur rechten Ferse.

7. Strecke deine linke Hand nach oben, dein rechtes Bein nach vorne und greife mit der rechten Hand über deinem Kopf zum linken Ohr.