

Das Kind und der Trainer stellen sich in einem für das Kind angenehmen Abstand gegenüber.

Der Trainer gibt Anweisungen und das Kind versucht die Übungen mit geschlossenen Augen auszuführen.

„Atme drei mal tief ein und aus. Spüre deine Fußsohlen. Du bist fest mit dem Boden verwurzelt.“

„Strecke deine beiden Arme über deinen Kopf. Berühre mit deinen Handflächen deine Wangen. Lass die Arme wieder hängen.“

„Strecke nur deinen rechten Arm über deinen Kopf. Berühre mit deiner rechten Handfläche deine rechte Wange. Berühre mit deiner rechten Handfläche deinen Bauch. Lass den Arm wieder hängen.“

„Strecke nun deinen linken Arm über den Kopf. Berühre mit deiner linken Handfläche deine linke Wange. Berühre mit deiner linken Handfläche deinen Bauch. Lass den Arm wieder hängen.“

„Strecke deine Arme weit über deinen Kopf. Berühre mit deinen Handflächen deine Füße. Steh wieder gerade.“

„Reibe deine Handflächen aneinander. Mache einen Schritt nach rechts. Öffne deine Augen und fühle deine warmen Handflächen.“