

Der Trainer liest eine Anweisung vor. Das Kind führt diese anschließend aus.

1. Anweisung:

Lege deine rechte Hand auf deinen Kopf und stell dich auf dein rechtes Bein. Zähle bis 10.



2. Anweisung:

Berühre die rechte Schulter mit der linken Hand, stelle den linken Fuß auf die Zehenspitzen und zähle rückwärts von 15.

3. Anweisung:

Streichle dein linkes Ohrläppchen mit der linken Hand, lege deinen rechten Daumen auf das linke Knie und singe „Alle meine Entchen...“ (oder dein Lieblingslied)!

4. Anweisung:

Klatsche dreimal in die Hände, dreh dich einmal im Kreis und mache 5 Hampelmannsprünge.

5. Anweisung:

Mach dein linkes Auge zu, hebe dabei die rechte Hand und zähle in Zehnerschritten von 100 – 200.