

Heb dein rechtes Bein und berühre es mit deinem linken Zeigefinger.	Leg den Daumen deiner linken Hand auf die Nase.
Beug dich weit nach vorne und berühre deinen linken Fuß mit der rechten Hand und deinen rechten Fuß mit der linken Hand.	Streck dich ganz weit nach oben, zunächst mit der linken, dann mit der rechten Hand.
Leg deine rechte Hand auf dein linkes Ohr und deine linke Hand auf den Bauchnabel.	Berühre mit dem linken Ringfinger deinen rechten Daumen.
Steig mit deinem rechten Fuß einen Schritt nach vorne und leg deine linke Hand auf den Kopf.	Stell das linke vor das rechte Bein und strecke beide Hände aus.
Leg die linke Hand auf den unteren Rücken und berühre mit dem rechten Zeigefinger die linke Augenbraue.	Leg die linke Hand auf den linken Oberschenkel und die rechte Hand auf die linke Schulter.
Hüpfe fünf Mal auf dem linken Fuß und dann drei Mal auf dem rechten Fuß.	Forme mit deiner rechten Hand eine Faust und klopfe damit ein paar Mal leicht auf deinen linken Oberarm.

Anleitung:

Die Kärtchen laminieren und ausschneiden. Im Training zieht der/die Trainer*in ein Kärtchen, liest vor und macht die Übung vor, das Kind macht die Übung nach. Danach zieht das Kind ein Kärtchen, liest vor und macht die Übung vor, der/die Trainer*in macht die Übung nach, usw.