

Dein Körper – wo ist was?

Dein Trainer, deine Trainerin wird dir nun einige Anweisungen vorlesen.
Versuche diese auszuführen.

Schüttle deinen Kopf.

Ziehe beide Schultern nach oben, lasse sie wieder nach unten fallen.

Atme tief ein und aus.

Hebe deine rechte Hand.

Stelle dich auf dein linkes Bein.

Gehe in die Hocke.

Stehe wieder auf.

Stell dich auf deine Fersen.

Greife mit deiner linken Hand auf dein
rechtes Ohr.

Halte dir beide Augen zu.

Strecke beide Arme nach oben.

Halte dir dein rechtes Auge zu.

Greife mit deiner rechten Hand auf deine linke Schulter.

Setz dich auf einen Stuhl.

Schlage das rechte über das linke Bein.

Wechsle nun die Beine, schlage das linke Bein über das rechte Bein.

Hebe beide Beine hoch und wackle mit den Füßen.

Stampfe mit deinen Beinen.

Klatsche mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel.

Klatsche in die Hände.



Toll gemacht.