

Übungen die dem Kind vorgesagt und vorgezeigt werden – das Kind macht diese dann nach.

Natürlich kann auch das Kind Bewegungen ansagen, vormachen und der Trainer macht sie dann nach.

Einige Beispiele:

- 1) hebe dein rechtes Bein
- 2) wackel mit den Zehen deines linken Fußes
- 3) zeige deinen rechten Daumen in die Höhe
- 4) hebe deinen linken Arm
- 5) strecke beide Arme weit in die Höhe
- 6) stell dich auf die Zehenspitzen und mach die ganz lang
- 7) berühre mit deiner linken Hand dein rechtes Knie
- 8) berühre mit deinen Fingern deine Zehen
- 9) mache einen Schritt nach rechts
- 10) hüpfе mit beiden Beinen
- 11) stell dich auf dein rechtes Bein
- 12) berühre mit deiner rechten Hand dein linkes Ohr
- 13) geh zwei Schritte nach vorne und einen nach links
- 14) winke mit deiner linken Hand
- 15) drehe deinen Kopf nach rechts
- 16) berühre mit deiner linken Hand deine rechte Schulter
- 17) usw.

