



Würfle mit zwei Würfeln. Suche die passende Übung in der Tabelle und führe sie aus.

						
	Klopfe 3 x auf dein linkes Knie	Klatsche 2 x in die Hände	Berühre dein linkes Ohr mit deiner rechten Hand	Klopfe mit beiden Händen auf deinen Bauch	Berühre mit deinem linken Mittelfinger deine Nase	Klatsche 3 x hinter deinem Rücken in die Hände
	Berühre mit deinem linken Ellbogen dein linkes Knie	Stampfe mit dem linken Fuß 5 x auf den Boden	Berühre mit deinem kleinen linken Finger deine rechte Wange	Hüpfe 6 x auf deinem linken Bein	Schnipse 3 x mit der linken Hand	Klatsche 10 x in die Hände
	Lege deine rechte Hand flach auf deine Stirn	Berühre mit deiner linken Hand deine rechte Fußsohle	Berühre mit deinem linken Ellbogen dein rechtes Knie	Klopfe 4 x auf dein rechtes Knie	Berühre mit deinem linken Ellbogen deine rechte Fußsohle	Berühre mit deinem rechten Ringfinger deine Nase
	Verschränke deine Arme hinter deinem Rücken	Hüpfe 5 x auf deinem rechten Bein	Hüpfe 5 x mit beiden Beinen ganz hoch in die Luft	Mache 6 Kniebeugen	Klatsche mit deiner rechten Hand auf deinen rechten Oberschenkel	Gehe 6 Schritte rückwärts
	Berühre dein rechtes Ohr mit deiner linken Hand	Stampfe mit dem linken Fuß 4 x auf den Boden und klatsche dabei 4 x in die Hände	Gehe 3 Schritt nach links	Klopfe mit deiner linken Faust auf deinen Kopf	Schnipse 5 x mit den Fingern der rechten Hand	Klatsche 3 x mit deinen Füßen
	Gehe 5 Schritte nach rechts	Schnipse 2 x mit den Fingern der linken Hand	Berühre mit der rechten Hand die rechte Schulter	Klopfe mit der rechten Hand 4 x auf deinen Rücken	Stehe auf und dreh dich 1 x im Kreis	Schließe deine Augen und berühre mit dem linken Zeigefinger deine Nase