

Stelle dich deiner Trainerin/deinem Trainer gegenüber, höre zu, welche Bewegungen sie/er ansagt und führe sie eine nach der anderen durch.

- 1. Hebe das rechte Bein.*
- 2. Lege die linke Hand auf das rechte Knie.*
- 3. Hüpfte auf dem linken Bein.*
- 4. Dreh dich einmal im Kreis*
- 5. Berühre deine rechte Schulter mit der linken Hand.*
- 6. Berühre deine linke große Zehe mit der rechten Hand.*
- 7. Tippe mit dem linken Zeigefinger auf die Nase.*
- 8. Dreh dich einmal nach rechts.*
- 9. Deine rechte Hand berührt das linke Ohr.*
- 10. Deine linke Hand berührt das rechte Ohr.*