

Körperakrobat

Führe die Bewegungen genau so durch:

- Berühre mit deinem linken Zeigefinger dein rechtes Knie.
- Tippe mit dem rechten Daumen auf dein rechtes Ohrläppchen.
- Lege deinen linken Fuß auf dein rechtes Knie.
- Berühre mit deinem rechten Ellenbogen deine linke Wade.
- Lege deine Hände hinter deinem Rücken zusammen.
- Lege deine linke Hand auf deinen Bauch.
- Bevor du mit dem rechten großen Zeh auf deinen linken Fuß tippst, streiche mit der linken Hand über den rechten Fußrücken.
- Berühre mit deinem rechten kleinen Finger deine rechte Schulter.
- Tippe mit dem linken Ringfinger auf deine Lippe.
- Lege beide Hände auf deinen Kopf
- Berühre deine Knie vorsichtig mit deiner Stirn.
- Streiche mit deinem linken Ellenbogen über deinen linken Oberschenkel.
- Lege deinen linken Fuß auf deinen rechten Oberschenkel.
- Streiche mit deinem rechten Zeigefinger über deine linke Augenbraue.
- Bevor du dir mit der rechten Hand über den Bauch streichst, tippe dir mit dem linken Zeigefinger auf die Nase.
- Nachdem du mit deinen Händen deine Wangen berührt hast, lege die rechte Hand auf dein linkes Knie, und die linke Hand auf dein rechtes Knie.
- Nachdem du mit der rechten Hand dein linkes Ohrläppchen massiert hast, wuschele dir mit der linken Hand durch die Haare.