

## Bewege deinen Körper!

Für jede geschaffte Bewegungsübung darfst du einen Stern anmalen.  
Wie viele Sterne schaffst du?

- 1) Berühre mit deinem linken Zeigefinger deine Nase.
- 2) Berühre mit deiner rechten Hand deine linke Schulter.
- 3) Berühre mit deiner linken Hand deinen rechten Ellenbogen.
- 4) Berühre mit deinem rechten Ellenbogen dein linkes Knie.
- 5) Berühre mit deinem linken Fuß dein rechtes Schienbein.
- 6) Berühre mit deiner rechten Hand dein linkes Ohr.
- 7) Berühre mit deinem linken Daumen dein rechtes Knie.
- 8) Lege deine linke Hand auf den Kopf und schließe dein rechtes Auge.
- 9) Kreise mit deiner rechten Hand auf dem Bauch und mit deiner linken Hand auf dem Kopf.
- 10) Berühre deine linke Ferse mit deiner rechten Hand.
- 11) Schließe dein linkes Auge und hebe deinen rechten Fuß.
- 12) Berühre mit deinem linken kleinen Finger deine rechte Schulter.
- 13) Hebe deine linke Hand und deinen rechten Fuß.
- 14) Lege deine rechte Hand auf deine Stirn und deine linke Hand auf deinen Brustkorb.
- 15) Klopfe mit der linken Hand auf deinen Brustkorb und lege deine rechte Hand auf die linke Wange.
- 16) Berühre mit deiner linken Ferse deinen rechten Fuß.
- 17) Hebe deinen rechten Fuß und lege deine linke Hand auf den Bauch.
- 18) Berühre mit deinem linken Zeigefinger dein rechtes Ohr.
- 19) Lege deine linke Hand auf deinen Rücken.
- 20) Berühre mit deinem rechten Daumen deinen linken Mittelfinger.

