

Folge den Anweisungen und bewege die genannten Körperteile.

Tipp: Versuche, die Bewegungen langsam und kontrolliert auszuführen. Du kannst die Aufgaben auch im Sitzen oder Liegen machen.

Du kannst die Aufgaben laut vorlesen oder selbst lesen.

1. Berühre mit deiner rechten Hand deine Nase.
2. Hebe dein linkes Bein hoch.
3. Berühre mit deiner linken Hand deinen rechten Fuß.
4. Strecke deinen rechten Arm nach oben.
5. Berühre mit deinem linken Fuß deine rechte Hand.
6. Hebe dein linkes Bein und halte es in der Luft.
7. Berühre mit deiner rechten Hand deine linke Schulter.
8. Strecke beide Arme nach vorne aus.
9. Berühre mit deinem rechten Fuß deine linke Hand.
10. Hebe deine rechte Hand und winke.
11. Berühre mit deinem linken Bein deine rechte Wade.
12. Strecke deinen linken Arm nach oben.
13. Berühre mit deiner rechten Hand deine linke Schulter.
14. Hebe dein rechtes Bein und halte es in der Luft.
15. Berühre mit deiner linken Hand deine rechte Hüfte.
16. Berühre mit deiner rechten Hand dein linkes Ohr.
17. Berühre mit deiner rechten Hand deine rechte Schulter.
18. Hebe beide Arme über den Kopf.
19. Berühre mit deinem linken Fuß deine rechte Hand.
20. Strecke deine Arme seitlich aus, so weit du kannst.