

# Körperübung

Folge den Anweisungen:

1. Stelle dich entspannt hin.
2. Berühre mit deiner rechten Hand dein linkes Ohr.
3. Strecke deinen linken Arm nach oben.
4. Hebe dein rechtes Bein und versuche, auf deinem linken Bein zu stehen, zähle dabei bis 10.
5. Stelle dein rechtes Bein wieder ab.
6. Berühre nun mit deinem linken Arm das rechte Ohr und mit deinem rechten Arm dein rechtes Knie.
7. Zwinkere mit deinem linken Auge.
8. Hebe nun dein linkes Bein und hüpfе mit deinem rechten Bein fünfmal am Stand.
9. Stelle dich wieder normal hin und halte dir mit der rechten Hand die Nase zu, während du dir mit der linken Hand auf den linken Oberschenkel klopfst.
10. Dreh deinen Kopf zuerst nach rechts und dann nach links.
11. Berühre nun mit deiner rechten Hand deine linken Zehen, die linke Hand zeigt nach oben.
12. Und nun mit deiner linken Hand deine rechten Zehen, die rechte Hand zeigt nach oben.
13. Stelle dich wieder in die Ausgangsposition, lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter und deine linke Hand auf die rechte Schulter und atme tief ein und aus.

