

Move Your Body

Das Trainingskind führt nach Anweisung die folgenden Bewegungen aus:

- Hebe die Fersen an
- Strecke den rechten Arm nach oben
- Neige den Kopf nach hinten
- Berühre mit der linken Hand den rechten Oberschenkel
- Beuge das linke Knie
- Strecke den rechten, kleinen Finger nach vorne
- Berühre mit dem linken Daumen die linke Zehenspitze
- Kreise die rechte Schulter nach hinten
- Stehe auf den Zehenspitzen
- Neige den Kopf nach links
- Schiebe deine Hüfte nach links
- Berühre mit der rechten Hand den linken Unterschenkel