

Das Kind stellt sich bequem hin.

Der/die Trainer:in weist verschiedenen Körperteilen eine Zahl zu:

- 1 = linke Schulter
- 2 = rechte Schulter
- 3 = linkes Knie
- 4 = rechtes Knie

Nun gibt er/sie Anweisungen in ansteigender Schwierigkeit, je nach Alter und Können des Kindes.

Der/die Trainer:in zeigt zum besseren Verständnis zu Beginn jeweils vor, was mit den Anweisungen gemeint ist.

- **Stufe 1:** „Wenn ich eine Zahl von 1-4 nenne, ziehst du das jeweilige Körperteil hoch.“
- **Stufe 2:** „Ich nenne nun mehr als nur eine Zahl hintereinander, z.B. 1 und 3, dann ziehst du wieder die jeweiligen Körperteile hoch.“ (Zahlenreihe kann auch länger werden, z.B. 1, 2, 3, 2.)
- **Stufe 3:** „Wenn ich jetzt eine Zahl nenne, berührst du mit einer Hand den jeweiligen Körperteil.“
- **Stufe 4:** „Ich nenne nun wieder mehr als nur eine Zahl hintereinander und du berührst die Körperteile in der richtigen Reihenfolge.“ (Das können wieder auch längere Reihen sein, abgestimmt auf das Kind.)

Nun kann eine weitere Steigerung vorgenommen werden, indem noch mehr Körperteile benannt werden.

- 5 = linke Hand
- 6 = rechte Hand
- 7 = linker Fuß
- 8 = rechter Fuß

Es werden wieder Anweisungen gegeben.

- **Stufe 5:** „Wenn ich jetzt eine Zahl von 1-8 nenne, ziehst du das jeweilige Körperteil hoch.“
- **Stufe 6:** „Ich nenne nun mehr als nur eine Zahl hintereinander, z.B. 2 und 6, dann ziehst du wieder die jeweiligen Körperteile hoch.“ (Zahlenreihe kann auch länger werden, z.B. 5, 2, 3, 6.)
- **Stufe 7:** „Wenn ich jetzt eine Zahl nenne, berührst du mit einer Hand den jeweiligen Körperteil.“
- **Stufe 8:** „Ich nenne nun wieder mehr als nur eine Zahl hintereinander und du berührst die Körperteile in der richtigen Reihenfolge.“ (Das können wieder auch längere Reihen sein, abgestimmt auf das Kind.)

Die Anzahl der Wiederholungen liegt im Ermessen des Trainers / der Trainerin. Auch die Geschwindigkeit der Ansagen soll an die Fähigkeiten des Kindes angepasst werden.

