

Die Trainerin/ der Trainer liest Aufträge vor, die das Kind ausführen soll.



Foto: Vecteezy

Stelle dich auf das linke Bein.

Hebe den rechten Arm.

Stelle dich auf das rechte Bein.

Hebe den linken Arm.

Lege die rechte Hand auf das linke Knie.

Lege die linke Hand auf deinen Bauch.

Mache dich ganz klein.

Mache dich ganz groß.

Klatsche drei Mal in die Hände.

Setze dich auf einen Sessel.

Klatsche zwei Mal auf die Schenkel.

Stehe wieder auf.

Stampfe fünf Mal mit den Füßen.

Springe drei Mal in die Luft.

Hebe beide Arme in die Höhe.

Dreh dich zwei Mal im Kreis.

Schließe die Augen und atme fünf Mal tief ein und aus.

Lasse die Augen geschlossen und führe deine Hände vor Brust zusammen.

Atme nochmals tief ein und aus.

Du kannst deine Augen wieder öffnen.