



- ♥ Lies dir zuerst den Satz zweimal genau durch.
- ♥ Versuche dann die beschriebene Bewegung genau auszuführen!

1. Tippe mit dem linken Zeigefinger auf deine rechte Schulter.
2. Berühre mit deinem rechten Daumen deine linke Ferse.
3. Bringe deinen rechten Ellenbogen zum linken Knie.
4. Versuche mit deinen Zehen des rechten Fußes deine Nase zu berühren.
5. Forme mit dem Daumen und dem Zeigefinger der linken Hand einen Kreis.
6. Lege dich mit dem Bauch auf den Boden und versuche den linken Arm und das rechte Bein ganz vom Boden abzuheben.
7. Setz dich im Schneidersitz auf den Boden und versuche dabei die rechte Hand auf das linke Knie, die linke Hand auf das rechte Knie zu bringen.
8. Stelle dich gerade hin, strecke dann beide Hände nach vorne, dabei zeigt die linke Handfläche nach oben, die rechte Handfläche nach unten.
9. Fasse mit deiner linken Hand an dein rechtes Ohr und versuche gleichzeitig mit deinem rechten Fuß, dein linkes Knie zu berühren.
10. Setz dich mit nach vorne ausgestreckten Beinen auf den Boden. Versuche jetzt mit deiner linken Hand den rechten Fuß zu erreichen.
11. Stelle dich gerade hin. Bringe deine rechte Ferse genau vor die Zehen deines linken Fußes. Versuche so für 5 Sekunden stehen zu bleiben.
12. Stelle dich auf dein rechtes Bein. Dein linkes Bein versucht nun in der Luft zu kreisen. Ebenso versucht dein rechter Arm auch Kreise in die Luft zu malen.