

Lies die Übungen unter führe sie unter Aufsicht eines Erwachsenen durch!

- ① Berühre deine Nase mit deinem linken Zeigefinger.
- ② Lege die linke Hand auf dein rechtes Knie.
- ③ Nimm dein rechtes Ohr zwischen deinen rechten Daumen und Zeigefinger.
- ④ Strecke die linke Hand über dem Kopf.
- ⑤ Lege die rechte Hand auf deine linke Wange.
- ⑥ Strecke beide Hände zur Seite aus.
- ⑦ Lege den linken Fuß auf dein rechtes Knie.
- ⑧ Führe beide Hände hinter dem Rücken zusammen.
- ⑨ Lege die rechte Hand auf deinen Kopf und berühre mit dem linken Zeigefinger deine Nase.
- ⑩ Stehe auf und hebe das rechte Knie an.
- ⑪ Lege die rechte Hand auf das linke Knie und die linke Hand auf das rechte Knie.
- ⑫ Lege den Kopf auf die rechte Seite und strecke dein linkes Bein aus.

