

Der Trainer liest dem Kind die Übungen der Reihe nach vor und das Kind führt eine Übung nach der anderen aus.

- Hebe deinen linken Arm so hoch wie du kannst.
- Winke mit deiner rechten Hand.
- Hebe dein rechtes Knie.
- Verschränke deine Arme vor dem Bauch.
- Greife mit deiner rechten Hand an dein linkes Ohr.
- Stelle dich auf dein linkes Bein.
- Hebe dein linkes Knie.
- Gehe in die Hocke.
- Hebe dein linkes Knie und deinen rechten Arm.
- Greife mit deinem rechten Daumen an dein Kinn.
- Verschränke deine Arme hinter deinem Rücken.
- Winke mit deiner linken Hand.
- Greife mit deiner linken Hand ein rechtes Ohr.
- Hebe deinen rechten Arm so hoch wie du kannst.
- Hebe dein rechtes Knie und beide Arme.