

Der Trainer gibt Anweisungen, der Schüler führt sie aus.

- (1) Berühre mit der rechten Hand dein linkes Ohr.
- (2) Berühre mit der linken Hand deine rechte Schulter.
- (3) Berühre mit dem linken Ellbogen dein linkes Knie.
- (4) Berühre mit dem rechten Zeigefinger deine Nase.
- (5) Berühre mit dem linken Daumen deinen rechten Fuß.
- (6) Berühre mit dem rechten Ellbogen dein linkes Knie.
- (7) Berühre mit dem linken Mittelfinger dein Kinn.
- (8) Berühre mit dem rechten kleinen Finger dein linkes Auge.
- (9) Berühre mit dem linken Zeigefinger deine Stirn.
- (10) Berühre mit der rechten Hand deine rechte Wange.
- (11) Berühre mit der linken Hand deinen Hals.
- (12) Berühre mit dem rechten Ringfinger dein linkes Knie.
- (13) Berühre mit deinen beiden Ellbogen deine beiden Oberschenkel.
- (14) Berühre mit dem rechten Fuß deinen linken Fuß.
- (15) Berühre mit dem linken Zeigefinger deine linke Schulter.
- (16) Berühre mit dem rechten kleinen Finger deine Nase.
- (17) Berühre mit der linken Hand deinen rechten Ellbogen.
- (18) Berühre mit dem rechten Zeigefinger deinen Mund.
- (19) Berühre mit dem linken Daumen dein linkes Ohr.
- (20) Berühre mit dem rechten Mittelfinger dein linkes Auge.