

Einführung durch den Trainer:

Schließe die Augen und bewege dich langsam und bewusst durch den Raum. Versuche die Bewegungen deiner Beine und Arme zu spüren.

Öffne nun deine Augen und führe folgende Bewegungen durch:

- berühre mit dem linken Zeigefinger deine Nase
- berühre mit dem rechten Zeigefinger deine Nase
- hebe das rechte Bein
- hebe das linke Bein
- berühre mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie
- berühre mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie
- schließe das linke Auge
- schließe das rechte Auge
- klatsche mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel
- klatsche mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel
- berühre mit der linken Hand deine rechte Schulter
- berühre mit der rechten Hand deine linke Schulter
- stelle dich auf die Fersen
- stelle dich auf die Zehenspitzen
- strecke den rechten Arm hoch
- strecke den linken Arm hoch
- hebe das linke Bein
- hebe das rechte Bein