

Hör gut zu und führe anschließend die Bewegung aus.

1. Hebe dein rechtes Bein.
2. Strecke deine Zunge raus.
3. Strecke deine Zunge nach oben
4. Hebe deinen linken Arm.
5. Mach einen Kussmund mit deinen Lippen.
6. Blinzel mit deinem rechten Auge.
7. Springe 10 mal auf deinem rechten Bein.
8. Hebe deinen linken Daumen.
9. Fasse mit deiner linken Hand an dein rechtes Ohr.
10. Fasse mit deinem rechten Zeigefinger auf deine Nase.
11. Stell dich auf dein linkes Bein und hebe deinen rechten Arm.
12. Kreise deine linke Schulter nach hinten.
13. Hebe dein rechtes Bein und lege deine linke Hand auf den Kopf.
14. Strecke beide Arme nach vorne.
15. Springe auf deinem linken Bein und strecke dabei die Zunge raus.