

Führe jede Bewegung genau so aus, wie beschrieben:

1. Stell dich **auf dein rechtes Bein** und streck die Arme zur Seite.
2. Leg deine **linke Hand unter den Teppich** und bleib kurz so.
3. Setz dich **ganz still auf einen Stuhl** - deine Hände bleiben auf den Oberschenkeln.
4. Drücke beide **Knie fest zusammen**.
5. Hebe deinen **rechten Fuß** und lege ihn **auf den linken**.
6. Klatsche **zweimal mit der rechten Hand auf dein linkes Knie**.
7. Berühre dein **rechtes Ohr mit deiner rechten Hand**.
8. Lege deinen **Kopf vorsichtig nach hinten**, als würdest du in den Himmel schauen.
9. Berühre eine **Schulter mit einem Finger deiner Wahl**.
10. Stelle den **rechten Fuß auf die Zehenspitzen** - kannst du das Gleichgewicht halten?
11. Halte deine **rechte Hand an die Nase**.
12. Zeig mit der **linken Hand gerade nach oben**.
13. Mach dein **rechtes Auge zu** und **hebe gleichzeitig die rechte Hand**.
14. **Trampel zweimal kräftig mit den Füßen auf den Boden**.
15. **Klatsche dreimal in die Hände** - eins, zwei, drei!
16. Zeig mit dem **rechten Zeigefinger auf dein linkes Auge**.

