

1. *Der Trainer liest vor, die Übungen werden durchgeführt.*
2. *Der Trainer liest vor, die Übungen werden mit geschlossenen Augen durchgeführt.*
3. *Der Trainer liest vor, die Übungen werden mit verbundenen Augen durchgeführt.*

- **Gehe 3 Schritte geradeaus.**
- **Gehe einen Schritt nach links.**
- **Drehe dich um.**
- **Gehe 4 Schritte nach links.**
- **Hüpfe 2 Schritte nach rechts.**
- **Drehe dich um ein Viertel nach rechts.**
- **Gehe 4 Schritte rückwärts.**
- **Drehe dich um.**
- **Gehe nach rechts bis zur Wand.**
- **Gehe vorwärts bis zur Ecke.**
- **Gehe 5 Schritte nach links.**
- **Gehe 5 Schritte rückwärts.**
- **Drehe dich halb um.**
- **Hinke 4 Hüpfen vorwärts mit links.**
- **2 Schritte vorwärts im Entengang.**
- **Drehe dich um ein Viertel nach links.**
- **Springe 3 kurze Sprünge vorwärts als Ente.**
- **2 Schritte nach rechts als Ente.**
- **Richte dich auf und gehe in die Raummitte.**