

Schließe die Augen. Führe deine beiden Zeigefinger zur Nasenspitze.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Schwinge deine Arme.



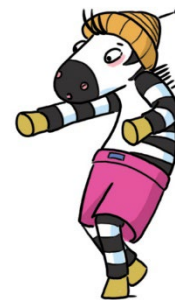
© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Stelle dich hin. Führe abwechselnd die rechte Hand zum linken Fuß und die linke Hand zum rechten Fuß.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Laufe 10 Schritte rückwärts.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Hüpfe 10-mal auf jedem Bein.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin

Beuge deine Knie 5-mal.



© Textquellen: Theresa Weber, Linden;  
Illustration: Friederike Ablang, Berlin