




<https://youtu.be/1wSUIHeGEBs>


Lasse die Socken fallen und fange sie in der Kniebeuge auf!

 10-mal



Wirf über Kreuz hoch und fange gerade auf!

→ Wirf gerade hoch und fange über Kreuz auf


 10-mal



Fange die Socke mit Deiner Handrückseite auf!




Forme Deine Hand wie auf dem letzten Bild

 3-5-mal




Wirf die Socke hinter deinen Rücken nach vorne und wieder zurück!

 5-mal



Wirf die Socke hoch und klatsche dabei so oft du kannst!

→ Versuche auch hinter dem Rücken zu klatschen

 10-mal