

Das 1x1 mit Bewegung

Beide Hände an den Kopf
Und dann rechte Hand auf 12
Linke auf 18
Rechte auf 24
Linke auf 30
Rechte auf 36
Linke auf 42

48 rechter Fuß stampft
54 linker Fuß stampft
60 hochspringen

Wer es schwieriger möchte
macht die Armbewegung über
Kreuz.

