

- **Beide Arme** ( Fäuste und Arme beugen)
- **Gesicht und Nacken** ( Stirn runzeln, Nase rümpfen, Mund auseinander u nach oben u Kopf Richtung Brust)
- **Rumpf** ( Schultern über oben nach hinten unten, Bauch einziehen)
- **Beide Beine** ( beide Füße anziehen, Beine strecken u Oberschenkel anspannen)