

- **Rechter Arm** (Hand zur Faust, Arm beugen)
- **Linker Arm** (Hand zur Faust, Arm beugen)
- **Gesicht** (Stirn runzeln, Nase rümpfen, Mundwinkel auseinander und hoch)
- **Nacken** (Kopf gegen Brust)
- **Rumpf** (Schultern über oben nach hinten unten u bauch einziehen)
- **Rechtes Bein** (Oberschenkel anspannen und Fuß anziehen)
- **Linkes Bein** (Oberschenkel anspannen und Fuß anziehen)