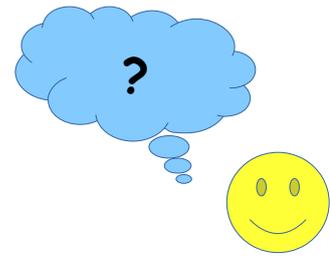


Topfit mit Köpfchen

... und Händen und Füßen ...



RRB LRL LLR BBB BLL BRR



RRB LRL LLR BRB LLB RRB



RLB BLR BRR RLR LBL LLR



BLR RLB RBB RLB LLB BRB

Legende:

R^{rot} = rechte Hand

L^{rot} = linke Hand

B^{rot} = beide Hände

R^{grün} = rechter Fuß

L^{grün} = linker Fuß

B^{grün} = beide Füße

1. Wir sitzen auf einem Stuhl und klatschen mit den Händen entsprechend der ersten roten Zeile auf unsere Oberschenkel – also: rechte Hand, rechte Hand, beide Hände, linke Hand, rechte Hand, linke Hand, usw. - danach folgt die zweite rote Zeile.
2. Wir lassen die Hände ruhen und tippen mit den Füßen entsprechend der ersten grünen Zeile auf den Boden – also: rechter Fuß, rechter Fuß, beide Füße, linker Fuß, rechter Fuß, linker Fuß, usw. - danach folgt die zweite grüne Zeile.
3. Wir klatschen mit den Händen und tippen **gleichzeitig** mit den Füßen entsprechend den für die Hände (rot) und für die Füße (grün) vorgegebenen Zeilen.
4. Für Unersättliche: Wir tauschen die Reihen für Hände und Füße.