**ZEHNerln**

10 x Wirf den Ball an die Wand und fange ihn wieder.

9 x Während der Ball in der Luft ist, klatscht du einmal in die Hände.

8x Während der Ball in der Luft ist, klatscht du zweimal in die Hände.

7 x Während der Ball in der Luft ist, klatscht du einmal hinter dem Rücken in die Hände.

6 x Während der Ball in der Luft ist, legst du deine Hände überkreuzt auf deine Schulter.

5 x Während der Ball in der Luft ist, legst du deine Hände überkreuzt auf deine Hüften.

4 x Wirf den Ball unter dem rechten Bein durch an die Wand und fang ihn wieder.

3 x Wirf den Ball unter dem linken Bein durch an die Wand und fange ihn wieder.

2 x Während der Ball in der Luft ist klatscht du einmal vor und einmal hinter dem Rücken.

1 x Während der Ball in der Luft ist, drehst du dich einmal rundum und fängst den Ball wieder.

Das Ganze wieder zurück