

**U e b u n g e n,**  
der **Aufmerksamkeit** und des  
**Nachdenkens.**

---

**I.**

**H a n d l u n g e n.**

Seht aufwärts! niederwärts! rechts!  
links! hebt die rechte Hand in die Höhe!  
lasst sie herunter! strecket beide Hände  
in die Höhe! strecket sie vorwärts! legt  
eine Hand auf die andere! die linke auf  
die rechte! beide aufs Gesicht! reibt eure  
Stirn mit der rechten Hand! rupft euch am  
rechten Ohre mit der linken Hand! legt den  
linken Zeigefinger an die Nase! die rechte  
Hand auf die Brust! legt die flachen Hände  
zusammen! klatschet mit den Händen! nun  
seid ganz stille! — — jetzt wollen wir  
noch etwas besseres lernen.

---