

Aufmerksamkeitsübungen:

1. *Du spiegelst mich*: Trainer macht Figuren vor, S spiegelt den Trainer - Rollentausch
2. *Statuen bauen*: Trainer ist die Statue – S darf durch bewegen der einzelnen Körperteile eine „Statue“ bauen
3. *Zwei Farben wandern übers Blatt* (Fingerfarben, Zeichenblatt): zu einer ruhigen Musik soll der S ein abstraktes Bild mit Fingerfarben malen, die Finger zur Musik über das Zeichenblatt gleiten lassen
4. *Rollende Kugel/ tanzender Reifen* (Reifen, Ball): eine Kugel in einem Reifen rollen lassen/ oder durch drehen eines Reifen diesen tanzen lassen – wenn die Kugel aufhört zu rollen muss der S sich hinsetzen/ aufstehen
5. *Heißes Wort* (Geschichte): Trainer erzählt eine Geschichte, bei einem bestimmten Wort klopft der S auf den Tisch
6. *Gemeinsam atmen* (Trommel): im Einklang mit einer Trommel/ Klangstäbe atmen
7. *Dinge weiterreichen/ umhertragen*: ohne Geräusch, ohne dass der Turm einstürzt...
 - Glöckchen
 - Bausteinturm
 - Wasserschüssel
 - Wasserschüssel mit schwimmendem Gegenstand
 - Schüssel mit Kugel
 - blind weitergeben
 - Steine raten
 - Tablett mit Kreisel
 - aufgeblasenen Luftballon weiterreichen – ohne dass die Luft entweicht
8. *Sanfte Berührung*: mit einem Pinsel, Feder, Massageball werden einzelne Körperteile vorsichtig berührt
9. *Figuren modellieren* (Knetmasse, Ton)
10. *Faltübung* - Origami (Faltpapier)
11. *Pantomime*: fiktive Gegenstände werden umständlich in eine Zaubertüte gepackt – erraten welche Dinge verpackt wurden, Tätigkeiten werden pantomimisch dargestellt
12. *Tastknopf* (Knöpfe): unter einem Tuch liegen verschieden große Knöpfe oder Steine, der S soll diese gut ertasten, nach aufdecken soll der S einen bestimmten Knopf/ Stein wiedererkennen