

Körperschema - Positionen

Nimm die beschriebenen Körperstellungen ein!



- 👉 Greife mit der rechten Hand auf dein linkes Knie
- 👉 Mache mit der rechten Hand eine Faust und hebe das linke Bein
- 👉 Strecke den linken Arm über den Kopf nach oben und hüpfе zwei Mal
- 👉 Falte die Hände hinter dem Rücken und hebe das rechte Bein
- 👉 Drehe den Kopf nach rechts und greife mit deiner linken Hand an das linke Ohr
- 👉 Fasse mit der rechten Hand an das linke und mit der linken Hand an das rechte Ohr
- 👉 Stemme die Hände in die Hüften und mache 3 Kniebeugen
- 👉 Lege die linke Hand auf das rechte Auge und dreh den Kopf nach links
- 👉 Stell dich auf das rechte Bein und strecke die Arme nach vorne aus
- 👉 Hebe das rechte Bein, strecke den rechten Arm nach vorne aus, kreuze unterhalb mit dem linken Arm und greife mit der linken Hand deine Nase (Elefant)
- 👉 Stell dich auf die Zehenspitzen, strecke den linken Arm nach oben und den rechten Arm nach rechts aus
- 👉 Stell dich auf das rechte Bein und strecke das linke Bein nach hinten
- 👉 Stell dich auf das linke Bein, beuge das rechte Knie und fasse mit der rechten Hand an die Nase