

Rechts oder links?

Streiche Falsches durch.



Das Mädchen hält den Bogen in der rechten / linken Hand.
Das Mädchen kneift das rechte / linke Auge zu.
Der rechte / linke Ellenbogen ist angewinkelt.

Der Bub streckt das rechte / linke Bein durch.
Man sieht das rechte / linke Ohr des Buben.
Der Bub schaut nach rechts / links.



Das Mädchen steht auf dem rechten / linken Bein.
Es hält den rechten / linken Fuß mit der rechten / linken Hand fest.
Man sieht das Mädchen von der rechten / linken Seite.

Der Bub hält den Schläger in der rechten / linken Hand.
Der Tennisball ist näher am rechten / linken Bein.
Der rechte / linke Arm ist ausgestreckt.



Das Mädchen winkelt den rechten / linken Arm ab.
Man sieht das rechte / linke Ohr des Mädchens.
Das Mädchen spielt nach links / rechts.

Der Bub mit Brille hält den Ball in der rechten / linken Hand.

Er schaut nach rechts / links und steht auf seinem rechten / linken Bein.

Der Bub mit dem gelben Trickot schaut nach rechts / links.

Beide Buben haben den rechten / linken Arm deutlich angewinkelt.



Zahlen erraten mal anders

Diese „Fitness“-Übung eignet sich besonders für mehrere Mitspieler (Kleingruppe, Familienmitglieder) Abwandlungen sind natürlich möglich.

Mitspieler 1 liest die Übungen vor.

Mitspieler 2 führt die Übungen aus.

Alle übrigen Mitspieler erraten die jeweilige Zahl, die sich aus der Übung mit dem Körper ergibt.

Die Übungskarten können auch ausgeschnitten und laminiert werden. Für eigene Ideen können die Karten-Vordrucke verwendet werden.

ÜBUNG 1

1. Stell dich gerade hin und schau deine Mitspieler an.
2. Der linke Arm bleibt die ganze Zeit am Körper.
3. Leg deinen Kopf auf die rechte Schulter.
4. Stell dir vor, einen Meter rechts neben dir auf dem Boden steht ein Teller mit einem köstlichen Stück Kuchen darauf.
5. Zeig mit dem rechten Zeigefinger auf den Kuchen.

→ Welche Zahl können die Mitspieler erkennen? (Lösung: **1**)

ÜBUNG 2

1. Knie dich auf den Boden, sodass sich deine Mitspieler links von dir befinden.
2. Dein Po darf deine Fersen nicht berühren.
3. Leg deine Arme seitlich an deinen Körper an.
4. Press dein Kinn auf die Brust.
5. Mach einen Katzenbuckel.

→ Welche Zahl können die Mitspieler erkennen? (Lösung: **2**)

ÜBUNG 3

1. Stell dich gerade hin und schau deine Mitspieler an.
2. Streck beide Arme auf Schulterhöhe nach links und rechts aus.
3. Knick den rechten Arm am Ellenbogen gerade noch oben.
4. Lächle.

→ Welche Zahl können die Mitspieler erkennen? (Lösung: **4**)

Fallen euch noch weitere Übungen bzw. Zahlen ein?

Dann schreibt diese doch direkt auf die leeren Karten.

ÜBUNG 1

1. Stell dich gerade hin und schau deine Mitspieler an.
2. Der linke Arm bleibt die ganze Zeit am Körper.
3. Leg deinen Kopf auf die rechte Schulter.
4. Stell dir vor, einen Meter rechts neben dir auf dem Boden steht ein Teller mit einem köstlichen Stück Kuchen darauf.
5. Zeig mit dem rechten Zeigefinger auf den Kuchen.

→ Welche Zahl können die Mitspieler erkennen?
(Lösung: 1)

ÜBUNG 2

1. Knie dich auf den Boden, sodass sich deine Mitspieler links von dir befinden.
2. Dein Po darf deine Fersen nicht berühren.
3. Leg deine Arme seitlich an deinen Körper an.
4. Press dein Kinn auf die Brust.
5. Mach einen Katzenbuckel.

→ Welche Zahl können die Mitspieler erkennen?
(Lösung: 2)

ÜBUNG 3

1. Stell dich gerade hin und schau deine Mitspieler an.
2. Streck beide Arme auf Schulterhöhe nach links und rechts aus.
3. Knick den rechten Arm am Ellenbogen gerade noch oben.
4. Lächle.

→ Welche Zahl können die Mitspieler erkennen?
(Lösung: 4)





