



Körperschema

Margit Lehnert-Beutel

Workout mit der Gliederpuppe (aus Holz, 30 cm)

1. Faktencheck

- Benennen der Körperteile der Gliederpuppe
- Das Kind benennt zudem die Körperteile am eigenen Körper, die der Gliederpuppe fehlen (Auge, Nase...Finger,...)

2. Einstieg

- Das Kind biegt die Gliederpuppe nach Anweisung
- Dann stellt das Kind diese Bewegung aktiv nach
- *Mögliche Anweisungen:*
 - *Hebe den linken Arm*
 - *Strecke das rechte Bein nach vorne*
 - *usw.*
- *-Leichte Steigerung:*
 - *Neige den Kopf nach links und hebe den rechten Arm*
 - *Hebe den rechten Arm und strecke ihn nach links über den Kopf*
 - *Beuge den linken Arm und strecke ihn nach rechts zur rechten Hüfte*



3. Fatburner – Momentaufnahme eines Bewegungsablaufs

- Das Kind biegt die Gliederpuppe nach Anweisung zu einem Bewegungsablauf
- Dann stellt es die Bewegung nach
- Mögliche Anweisungen:
 - Die Puppe läuft
 - *linkes Bein nach vorne strecken*
 - *Den Fuß gerade biegen*
 - *Rechtes Bein nach hinten strecken, leicht nach oben gebogen*
 - *Die Fußspitze zeigt nach hinten*

 - Die Puppe sitzt
 - *linkes Bein im 90° Winkel beugen*
 - *linker Fuß zeigt nach links*
 - *rechtes Bein im 90°Winkel beugen, rechter Fuß zeigt nach rechts*
 - *linken Arm beugen, die linke Hand an die rechte Hüfte führen*
 - *rechten Arm beugen und die rechte Hand zum linken Ellenbogen führen*
 - *und so weiter...*