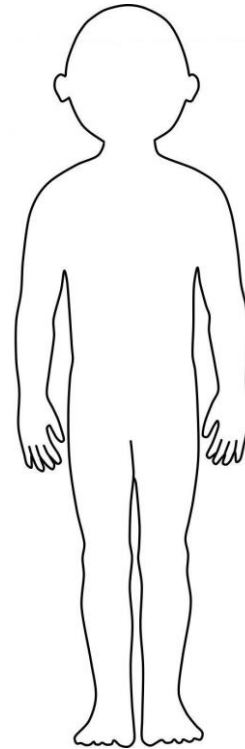


Körperumriss malen

Du benötigst dazu eine große Rolle Packpapier oder eine alte Tapete. Breite das Papier auf den Boden aus und lege Dich mit dem Rücken darauf. Dann kann Dein Trainer deinen Körper mit einem dicken Stift auf das Papier malen.

Jetzt brauchst Du einen kleinen Ball oder ein Sandsäckchen, um die Körperteile in der folgenden Reihenfolge abzuwerfen:

Kopf
Linker Arm
Linke Hand
Rechter Arm
Rechte Hand
Brust
Bauch
Linkes Bein
Linker Fuß
Rechtes Bein
Rechter Fuß



Decke das gemalte Blatt deines Körpers ab und notiere alle Körperteile die dir einfallen:
