

Material: weiße Tapetenrolle oder eine große weiße Blattrolle, dicke Buntstifte

Der/Die Trainingskandidat/in legt sich auf eine weiße Malunterlage. Nun zeichnet der/die Trainer/in mit einem dicken schwarzen Buntstift den Körperumriss nach. Danach werden die Rollen einmal getauscht (je nach Motivation und Alter des Trainingskandidaten).

Im Anschluss daran werden die Körperumrisse genau betrachtet und farblich markiert z.B. rechter Arm, linkes Bein etc. (Achtung, dem/der Trainingskandidat/in muss die spiegelverkehrte Wahrnehmung der Körperbetrachtung bewusst sein, vorher einmal besprechen!) Zur Steigerung des Spaßfaktors können am Ende lustige Gesichter oder kleine Details wie bunte Fingernägel gemalt werden. Viel Spaß! ☺