

KS

Luftballon - Spiel

Ich werfe jetzt gleich den Luftballon in die Luft. Du sollst dafür sorgen, dass er möglichst lange nicht auf den Boden auftrifft. Aber du darfst den Luftballon immer nur mit dem Körperteil berühren, den ich ansage.

Ansage:

rechte Schulter, Kopf, linker Fuß, linke Hand, rechte Ferse, linke Schulter, Kopf, Nase, rechter Ellbogen, linker Unterarm, linke Hand, rechter Zeigefinger ...

Dabei kann auch die Geschwindigkeit variiert werden. Bei mehrmaligem Spielen ist das Ziel, die Anzahl der Berührungen zu steigern.

Indianertanz

Der Trainer sagt dem Kind die Bewegungen an:

Beginne mit dem rechten Bein, gehe vier Schritte nach rechts, beuge deinen Rücken, gehe so vier Schritte rückwärts, hebe deinen rechten Arm und berühre mit dem Daumen deine Nasenspitze, gehe zwei Schritte nach vorn, drehe dich einmal rechts herum um deine Achse, gehe vier Schritte nach links, hebe deinen linken Arm und berühre mit dem Daumen deine Stirn, hebe dein rechtes Knie, gehe dann zwei Schritte nach rechts, springe in die Luft und strecke dabei deine Arme gestreckt in die Höhe, grätsche beim Springen nun auch deine Beine, setze dich im Schneidersitz auf den Boden, neige den Oberkörper nach unten, richte ihn wieder auf und verschränke die Arme.

KS

Das Schmuckspiel

(kann als Pantomime oder mit Gegenständen gespielt werden; wichtig ist aber, dass der Körper dabei fest genug berührt wird)

Du hast heute eine Verabredung und möchtest toll ausschauen.

- Lege dir eine Halskette um! Spüre mit der rechten Hand, wie sie sich auf deinem Hals anfühlt. Kannst du das Pochen deines Pulses spüren?
- Lege dir Ohrclips an! Drücke mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand dein rechtes, dann mit Daumen und Zeigefinger der linken Hand dein linkes Ohrläppchen, nun beide gleichzeitig und nun überkreuzt.
- Deine Wangen und deine Stirn sind vor Vorfreude gerötet. Kühle die Wangen mit deinen Fingern und drücke dann die rechte Hand auf deine Stirn!
- Umfasse dein linkes Handgelenk! Lege eine Armbanduhr an!
- Umfasse dein rechtes Handgelenk! Lege ein Armband an!
- Überprüfe, ob deine Bluse/dein Hemd an beiden Schultern gut sitzt! Lege dazu mit überkreuzten Armen beide Hände fest auf deine Schultern!
- Dein Magen knurrt? Hast du Hunger? Lege deine linke Hand auf deinen Bauch!
- (Im Stehen!) Überprüfe mit beiden Händen, ob der Rock/ die Hose an den Hüften und am Po gut sitzt! Streiche dazu erst an den Seiten rechts und links von der Taille bis zu den Oberschenkeln hinab und umfasse dann deinen Po!
- Ziehe dir Stiefel an! Stelle dazu erst das rechte Bein auf einen Stuhl! Nun das linke Bein!
- Du bist fertig. Drehe dich einmal um deine Achse!