

Bewegungsgeschichte (KS)



Der Trainer/die Trainerin liest die Geschichte vor und das Kind soll pantomimisch alle Bewegungen aus der Geschichte nachahmen.

Es ist 6 Uhr morgens. Der Wecker schrillt erbarmungslos in mein linkes Ohr. „AUA“, das tut weh! Verschlafen rubble ich mir meine beiden Augen wach und streiche sanft über meine Wangen. Langsam steige ich aus dem Bett. Zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Bein. Noch völlig neben mir schlendere ich in mein Badezimmer. Ich stehe vor dem Spiegel und strecke meinem Spiegelbild die Zunge raus. Um endlich wacher zu werden, spritze ich mir eiskaltes Wasser in mein Gesicht. Nach dem Abtrocknen verteile ich meine Gesichtscreme zuerst auf der linken Wange, dann auf der rechten Wange, auf der Stirn und zum Schluss auf meiner Nasespitze. Aber halt! Was entdecke ich da in meinem linken Auge? Hat sich da wohl noch ein Sandkörnchen vom Sandmann versteckt? Schnell putze ich mir meine Zähne, bevor ich mir mit dem Lippenbalsam zuerst die Ober- dann die Unterlippe eincreme. Ich schlüpfe aus meinem Pyjama. Zunächst mit dem rechten Arm, dann mit dem linken. Rasch ziehe ich mir mein neues rotes Lieblingsshirt über den Kopf. Linker Arm, rechter Arm und fertig!

Anschließend schlüpfe ich in meine kurze Short. Heute ziehe ich zwei verschiedene Socken an. Den gelben Socken stülpe ich mir über den linken Fuß und meinen grünen Socken ziehe ich rechts an. Da wird Mama aber wieder schimpfen! ☺ Ich springe mit beiden Beinen die Treppe hinunter. Unten riecht es schon nach Kakao und frischen Brötchen! Das wird bestimmt ein toller Tag!

Wie gelenkig bist du?☺ (KS)



Lass dir von deinem Trainer/deiner Trainerin folgende Anweisungen vorlesen. Mache die Bewegungen so gut es geht nach!

1. Berühre mit deinem linken großen Zeh deine Nasenspitze.
2. Versuche mit deiner linken Hand hinter deinem Kopf dein rechtes Ohr zu erwischen!
3. Berühre mit deiner Zunge deine linke Schulter!
4. Kannst du mit deiner Zunge auch deine Nasenspitze berühren? ☺
5. Stelle dich beidbeinig auf den Boden. Kannst du mit deiner rechten Hand den Boden berühren, ohne die Beine durchzustrecken?
6. Springe hoch in die Luft und versuche nur auf deinem rechten Fuß zu landen.
7. Lege dich auf den Rücken und ziehe dein rechtes Knie zur Brust.
8. Überkreuze vor dir deine Arme und führe die linke Hand zum rechten Ohr und die rechte Hand zum linken Ohr.
9. Knie dich auf den Boden und stütze dich nur auf deinem linken Ellenbogen ab.