

Körperschema AB 1

Übungen für das Körperschema

1. Übung (Material: eine Feder)

Das Kind liegt entspannt auf dem Boden mit geschlossenen Augen. Der Trainer berührt mit einer Feder einzelne Körperteile. Wenn das Kind die Berührung spürt, benennt es genau die Stelle.

z.B. Auf der rechten Wange, dem kleinen Finger der rechten Hand, auf der Nase,...

2. Übung

Das Kind sitzt entspannt auf einem Sessel. Es werden vom Trainer Anweisungen gegeben, die vom Kind auszuführen sind.

z.B. berühre mit der linken Hand das rechte Knie, mit der Nase die linke Armbeuge, mit dem rechten Ohr die rechte Schulter, mit der rechten großen Zehe das linke Knie, mit der linken Hand das linke Schulterblatt,...

3. Übung

Der Trainer und das Kind stehen sich gegenüber. Das Kind muss alle Bewegungen des Trainers als Spiegelbild nachahmen.

Gelingt diese Übung sehr gut, kann versucht werden, dass die Bewegungen genau gleich ausgeführt werden. D.h. hebt der Trainer die rechte Hand, muss das Kind ebenfalls die rechte Hand heben, dreht sich der Trainer über die linke Schulter, muss sich das Kind ebenfalls über die linke Schulter drehen,...

Eine weitere Steigerung könnte sein, dass der Trainer durch die Anweisungen „Spiegelbild“ und „Genau gleich“ das Kind zwischen beiden Varianten hin- und herwechseln lässt.

4. Übung (Material: kleiner Ball oder Luftballon mit Reisfüllung)

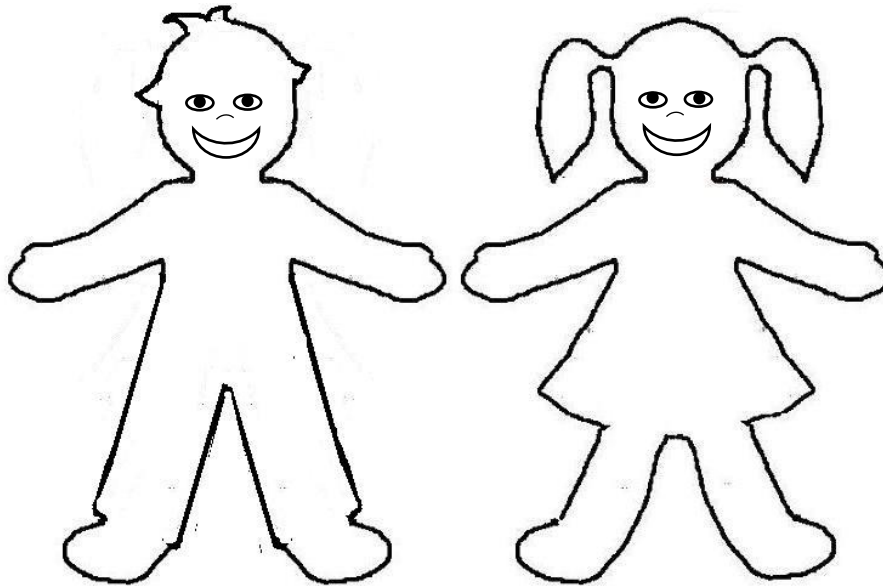
Die Übung wird im Stehen ausgeführt. Es werden wieder vom Trainer Anweisungen gegeben, die vom Kind auszuführen sind. Diese Mal wird jedoch ein kleiner Ball in die Übung miteinbezogen.

Anweisungsbeispiele:

1. Halte das Säckchen in der rechten Hand, wirf es unter dem rechten Bein durch und fange es mit der linken Hand.
2. Jetzt wirf das Säckchen unter dem linken Bein durch und fange es mit der rechten Hand.
3. Stell dich auf dein rechtes Bein und wirf das Säckchen mit der linken Hand.

Kleide die Kinder ein!

(Material: Bleistift und Buntstifte)



Du siehst einen Jungen und ein Mädchen mit dem **Gesicht nach vorne**. Hier folgen nun die Anweisungen, wie du die Kinder ankleiden und ausstatten sollst:

Das Mädchen trägt ein silbernes Armband am rechten Handgelenk.

Der Bub hat einen grünen Regenschirm in der rechten Hand.

Das Mädchen trägt einen roten Gummistiefel am rechten Fuß und einen gelben am linken Fuß

Der Junge hat einen blauen Schuh am linken Fuß und einen schwarzen Schuh am rechten Fuß.

Das Mädchen hat eine grüne Schleife am linken Zopf und eine rote Schleife am rechten Zopf.

Der Junge trägt eine braune Kappe, deren Schild nach links zeigt.

Das Mädchen hält in der linken Hand ein gelbes Windrad.

Der Junge hat eine schwarze Tasche über der linken Schulter hängen.

Das Mädchen hat eine Rocktasche auf der rechten Seite ihres Kleides.

Der Junge trägt eine Uhr am linken Handgelenk.

Geschafft! Nun kannst du die Kinder nach deinen eigenen Vorstellungen fertig anmalen!