

KÖRPERSHEMA

Ziehe eine Karte und befolge die Anweisungen!

Halte dein rechtes Ohr mit der linken und dein linkes Ohr mit der rechten Hand zu.	Greife mit deiner rechten Hand an dein rechtes Ohr und hebe dann dein rechtes Bein hoch.
Fasse mit deiner rechten Hand an dein linkes Ohr.	Fasse mit deiner linken Hand an deinen Hinterkopf.
Fasse mit der rechten Hand an deinen linken Ellenbogen.	Kreise den rechten Arm.
Hebe dein rechtes Bein und fasse mit der linken Hand an dein rechtes Knie.	Hüpfe 5 x auf dem linken Bein.
Hebe deinen linken Arm und dein rechtes Bein hoch.	Kreise den linken Arm.
Lege die linke Handfläche auf das rechte Auge.	Fasse mit deiner rechten Hand an dein linkes Ohr.
Lege die rechte Handfläche auf das linke Auge.	Hüpfe 5 x auf dem rechten Bein.
Strecke deinen linken Arm nach oben und hebe dein linkes Bein.	Greife mit deiner linken Hand hinter deinem Körper nach deiner rechten Hand.
Strecke deinen rechten Arm nach oben.	Lege deine linke Hand auf deinen Kopf.

Diese Kärtchen sollten ausgeschnitten und foliert werden. Am besten gibt man sie in eine kleine Schachtel/ in ein kleines Säckchen und verwendet sie zwischendurch als motivierende und körperlich aktivierende Übungen.