

„Wanderwege am Körper“

Material: Massageball oder kleiner Igelball

Dem Kind werden verschiedene „Wanderwege am Körper“ vorgelesen und über diese „Wanderwege am Körper“ soll das Kind den Ball rollen. Das Kind soll sich die genannten Körperteile merken und den Ball „wandern“ lassen.

„einfache Wanderwege“

→ Rolle den Ball von der Handfläche über den Arm zur Schulter.

→ Rolle den Ball von den Zehen über die Wade zum Knie und vom Knie über den Oberschenkel zum Popo.

→ Rolle den Ball von den Fingerspitzen zur Schulter und von der Schulter über die Brust zum Bauch.

„mittlere Wanderwege“

→ Rolle den Ball vom Schlüsselbein über die linke Schulter zum linken Ellbogen, vom linken Ellbogen wieder zur linken Schulter hinauf und über die Brust zur rechten Schulter.

→ Rolle den Ball vom Becken über den Bauch zur Brust und von der Brust über den Hals, Wange zur Stirn.

→ Rolle den Ball vom Popo zum linken Knie, vom linken Knie zum rechten Knie und vom rechten Knie zu den rechten Zehenspitzen.

„schwieriger Wanderweg“

→ Schließe deine Augen. Rolle den Ball von den Zehenspitzen über das Knie zum Bauch. Vom Bauch aus, rolle den Ball über deine Schulter und den Ellbogen in die Handfläche. Von der Handfläche rolle den Ball bis zur Schulter zurück und danach über deinen Hals, Lippen und Nase zur Stirn. Nun wandere diesen Weg zurück bis zu deinen Zehenspitzen.