

Arbeitsblatt KS

Übung: Überkreuzbewegungen

Übung 1:

Das Kind und der Trainer sitzen sich gegenüber. Der Trainer macht die Bewegung vor und das Kind spiegelt die Bewegung.

Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Gleichzeitig die rechte Hand und den linken Fuß anheben und wieder senken, im Wechsel mit der linken Hand und dem rechten Fuß. Das ganze im 2/4 Takt durchführen.

Übung 2:

Das Kind und der Trainer sitzen sich gegenüber. Der Trainer macht die Bewegung vor und das Kind spiegelt die Bewegung.

Die Hände und Füße sind überkreuz. Nun wieder wie in Übung 1 gleichzeitig die rechte Hand und den linken Fuß anheben und wieder senken, im Wechsel mit der linken Hand und dem rechten Fuß. Das ganze im 2/4 Takt durchführen.

Arbeitsblatt KS

Übung: Körperbewusstsein

Übung 1:

Das Kind liegt mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Der Trainer tippt mit 2 Gegenständen oder Fingern gleichzeitig auf 2 Körperteile des Kindes, z.B. rechter Zeigefinger und linkes Knie. Das Kind soll dann genau benennen, wo es die Berührung gespürt hat.

Übung 2:

Das Kind soll einen Umriss seines eigenen Körpers legen, z.B. aus Stäben, Holzklötzchen, Wollfäden etc. Zum überprüfen der korrekten Proportionen kann sich das Kind anschließend hineinlegen. Ergänzend kann das Kind seine Körperteile mit einem Zentimetermaß nachmessen. Hierzu soll es dann äußern, wie lang seine einzelnen Körperteile sind und auf den korrekten Körperteil am Boden zeigen.