

Körperschema

Ihr nehmt vor der Übung einen bequemen Sitz an und du liest ihm die folgenden Aufgabenstellungen vor.

- 1) Kneife dein linkes Auge zusammen.
- 2) Ziehe deine rechte Schulter nach oben zu deinem rechten Ohr.
- 3) Schüttele deine linke Hand aus.
- 4) Wippe mit deinem linken Fuß
- 5) Kralle die Zehen deines rechten Fußes zusammen.
- 6) Berühre mit deiner linken Hand dein rechtes Ohr
- 7) Klatsche mit der rechten Hand auf dein rechtes Knie und danach auf dein linkes.
- 8) Beuge deinen linken Ellenbogen und berühre mit deinem Zeigefinger die Nase.
- 9) Berühre mit deinem linken Daumen den linken kleinen Finger.
- 10) Berühre die Fingerkuppen deiner jeweiligen Ringfinger.
- 11) Drehe deinen Kopf Richtung linker Schulter.
- 12) Schlage dein rechtes Bein über dein linkes Bein.

Die Übung ist variabel zu gestalten und dient auch zur Entspannung, zum dehnen und um sich kurz zwischendurch zu bewegen.