

Übung 1:

Der Trainer bittet das Kind sich auf einen Stuhl zu setzen und die Augen zu schließen. Folgende Anweisungen soll das Kind nun ausführen:

Führe deinen linken Zeigefinger zur rechten Augenbraue, dann den rechten Zeigefinger zur linken Augenbraue, wobei die rechte Hand dabei die linke überkreuzt.



Führe deinen linken Zeigefinger zum Kinn, dann den rechten Zeigefinger zum Kinn, wobei die rechte Hand dabei die linke überkreuzt.



Übung 2:

Das Kind sitzt auf dem Stuhl. Folgende Anweisungen soll es nun ausführen:

Stelle die Beine parallel zueinander auf den Boden. Lege deine linke Hand auf auf den linken Oberschenkel. Strecke das linke Bein nach oben vorne und führe es von der Körpermitte etwas nach links. Führe dein linkes Bein wieder zur Körpermitte zurück und stelle es parallel neben dein rechtes Bein. Die Übung wird anschließend mit dem rechten Bein durchgeführt.



Strecke jetzt beide Beine nach oben vorne und überkreuze mit dem linken Bein die Körpermitte. Lege das linke Bein dabei über das rechte Bein. Führe das linke Bein wieder gestreckt zur Körpermitte zurück und setze beide Beine parallel nebeneinander auf den Boden. Die Übung wird anschließend mit dem rechten Bein durchgeführt.

