



KS

Gliederpuppe

Führe den Auftrag mit deinem eigenen Körper aus und bringe danach die Gliederpuppe in die richtige Position!

Lege deine rechte Hand auf deinen Bauch!

Lege deine linke Hand auf dein rechtes Knie!

Strecke deinen linken Arm nach oben!

Überkreuze deine Beine und strecke beide Arme seitlich aus!

Strecke das rechte Bein nach hinten!

Strecke den linken Arm nach oben und hebe das rechte Bein!

Mach mit den Beinen eine Grätsche und verschränke die Arme am Rücken!

Lege die rechte Hand auf den Rücken!

Überkreuze deine Beine und falte deine Hände über dem Kopf!

Strecke das linke Bein nach vorne und lege deine rechte Hand auf deinen Kopf!

Übungen ohne Gliederpuppe:

Berühre mit dem linken großen Zeh deine Nase!

Berühre mit dem rechten Ringfinger deinen linken Zeigefinger!

Berühre mit dem rechten Daumen dein Kinn!

Berühre mit dem linken Mittelfinger dein rechtes Auge!

Lege dein rechtes Ohr auf deine rechte Schulter!