

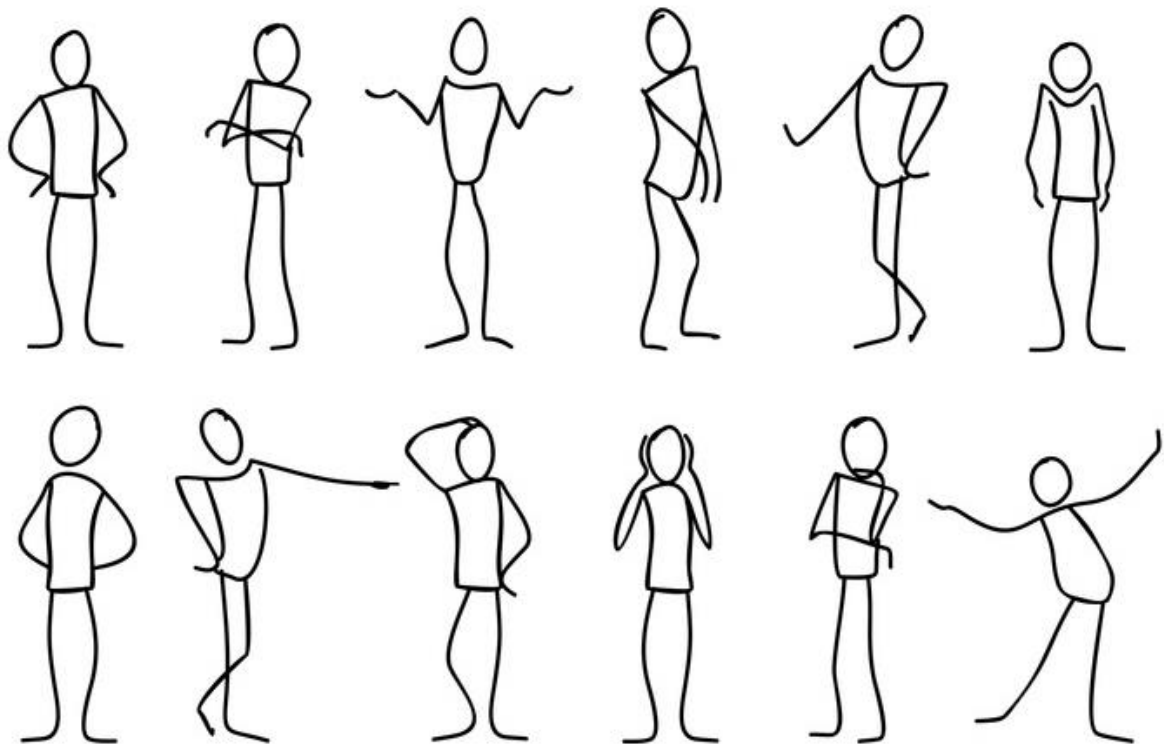
Körperschema – Übungen:

Einen Gegenstand, eine Zeichnung, Figur etc. mit dem eigenen Körper nachstellen:

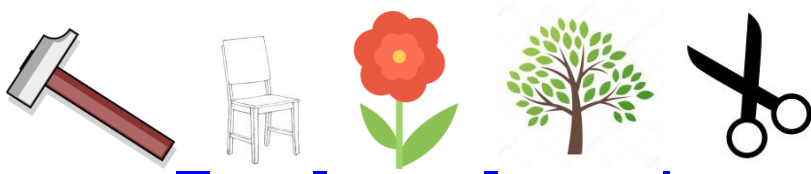
Figuren:

Mit einem Blatt Papier die Figuren abdecken und immer jeweils eine Figur, dessen Haltung nachgemacht werden soll, zeigen:

Figuren zum Nachmachen:



Gegenstände mit dem Körper nachformen – wie sehe ich z. B. als Hammer aus – und dann pantomimisch mit dem Hammer etwas klopfen oder auf etwas hauen



Stuhl – das Kind formt mit seinem Körper einen Stuhl und setzt sich pantomimisch auf den Stuhl und steht wieder auf

Man kann das auch mit einer **Blume** machen – Blume wird dargestellt und dann – nur mit Körpersprache – öffnet das Kind die Blütenblätter.

Ein **Baum** wird geformt und das Kind lässt pantomimisch die Äste im Wind hin und her bewegen.

Eine **Schere** – nachbilden in der Körperhaltung – sie öffnet und schließt sich

So kann man sich verschieden Gegenstände oder Tiere einfallen lassen.

Verschiedene Haltungen, Positionen einnehmen und Gangarten ausprobieren:

Den Körper nach vorne, nach hinten, zur Seite neigen – nach rechts, nach links;
nach oben strecken; nach unten falten; verdrehen; dann nach hinten schauen;
über die linke Schulter schauen, über die rechte Schulter schauen;

Die linke Hand über Kreuz zum rechten Fuß führen und umgekehrt;

Rechter Arm hängt locker an der Seite nach unten – von hinten fasst jetzt die linke Hand an den rechten Ellbogen und danach dann linken Arm seitlich hängen lassen und mit der rechten Hand an den linken Ellbogen fassen

Auf einem Bein stehen – ein Bein (rechtes Bein) anheben - das Knie hochziehen (rechter Winkel) – den rechten Arm unter diesem Bein durchführen und mit der rechten Hand an die Nase fassen. Danach wiederholen mit dem linken Bein und linkem Arm-Hand-an Nase fassen

Mit der linken Hand eine NULL machen und zeitgleich mit dem rechten Bein (leicht anheben) eine ACHT machen, dann mit der linken Hand eine ACHT machen und mit dem rechten Bein eine NULL

Vorstellungen in die Bewegung umsetzen:

Schlafender, Nachdenkender, Betrunkener, Roboter, alter Mann, Storch, Elefant, Maus, Paket, Statue, Schaufensterpuppe; • Stolzieren, schlurfen, schwanken, vor der Kamera posieren etc