

AB Körperschema

Bewegungsspiel Körper zum Vorlesen

Bewege immer das Körperteil, das genannt wird oder berühre es mit der Hand.

Heute morgen klingelte um 7 Uhr mein Wecker. So früh, das wollte ich nicht hören, also hielt ich mir das rechte Ohr zu. Mit dem linken Ohr lag ich auf dem Kissen. RRR I I I N N N G G G, es nütze nichts, der Wecker war unerbittlich, also streckte ich den rechten Arm aus und schaltete ihn mit der rechten Hand aus.

Erst dann öffnete ich meine Augen, zuerst mein rechtes Auge, dann mein linkes. Ich fasste mir an die Stirn, war heute nicht der Tag, an dem meine Freundin zum Frühstück zu Besuch kommen wollte? Klar, ich setzte mich sofort hin und streckte meinen Rücken durch. Mein Mund musste lächeln, darauf hatte ich mich schon so lange gefreut. Ich dachte mir: Schnell aufstehen und alles vorbereiten. So schwang ich zuerst mein linkes Bein, danach mein rechtes Bein aus dem Bett. Wo waren denn nur meine Hausschuhe? Ah, da, schnell mit dem linken Fuß und mit dem rechten Fuß in die warmen Hausschuhe und dann hoch mit dem Popo und ab ins Bad. Ich war so aufgeregt, dass ich versuchte alles gleichzeitig zu machen: mit der rechten Hand putze ich meine Zähne, während ich mit der linken Hand probierte meine Haare zu kämmen. Danach eine Katzenwäsche über das Gesicht und den Körper und ab zum Kleiderschrank. Zuerst die Unterwäsche, dann die Socken. Zu dumm, ich hatte wieder die Socken erwischt, die an der rechten Ferse ein Loch haben, an der linken Ferse war wie immer kein Loch. Also das nächste Paar – reinschlüpfen und über beide Knöchel ziehen. Da sah ich meine Knie, die hatten ganz schöne Schrammen. Letzte Woche stürzte ich mit dem Fahrrad, und schlug mir dabei das linke Knie und den linken Ellenbogen auf, am rechten Knie war nach ein paar Tagen ein blauer Fleck zu erkennen. Der rechte Ellenbogen hatte nichts abbekommen, zum Glück. Jetzt zum

T-Shirt, sollte ich das T-Shirt anziehen, bei dem die rechte Schulter frei ist? Nein, ich entschied mich für das blaue Shirt, bei dem auch die linke Schulter, also beide Schultern frei sind. Jetzt zur Hose: eine Jeans oder eine Jogginghose? Die Jeans sitzt an der Hüfte sehr eng, wobei die Jogginghose am Bauch sehr weit ist. Ach, dann nehme ich einfach die Leggings, die ist doch am bequemsten. So fertig, noch einmal tief durch den Mund in die Brust einatmen und durch die Nase wieder aus und jetzt ab in die Küche zum

Oh Nein, mein Blick blieb am Kalender hängen, meine Finger fuhren über die Einträge – ich hatte mich im Datum geirrt – ich war einen Tag zu früh dran, meine Freundin wollte erst morgen kommen – die ganze Eile war umsonst.