

Übung zum Körperschema

Der Wandersack/ Der Wanderball

Das Kind bekommt vom Trainer die nachfolgenden Anweisungen vorgelesen und muss diese ausführen.

Benötigtes Material: - ein weicher, mit Sand oder Reiskörner gefüllter kleiner Ball

Das ist mein Wandersack. Mein Wandersack ist ganz schön auf Zack.

Er möchte wandern von Kopf zum Fuß, bis er landet in der Hand zum Abschiedsgruß. Bist du bereit und willst es versuchen? Dann nimm ihn aus dem Topf und setz ihn auf deinen Kopf.

Dein Kopf hält ganz still, da der Sack noch etwas die Aussicht genießen will.

(Aufbau der Körperspannung, leichtes Ein- und Ausatmen) Pause

Als erstes möchte er mit dir deine linke Hand erkunden... und danach deine Bauchmitte umrunden. *(Ball mit der linken Hand vom Kopf nehmen und um den Bauchnabel kreisen lassen) Pause*

Nun wandert er weiter zu deinem rechten Knie, pass gut auf, fallen möchte er nie. *(Rechtes Knie anheben und den Ball darauf balancieren lassen).* **Dort verweilt er nicht lange, es wird ihm ganz schnell Bange.** *(Ball mit der rechten oder linken Hand aufnehmen – Anweisung durch TrainerIn)* **Halte nur noch kurz deine Balance und gib ihm dann zum Ausruhen auf deinem linken Fuß die Chance.** Pause

Jetzt will er weiter, nimm ihn in beide Hände und mache eine Räuberleiter. Zur rechten Schulter will er rauf, pass gut auf. *(langsam den Ball zur Schulter führen)*

Ins linke Ohr flüstert er dir zu *(Ball kurz ans linke Ohr halten, danach langsam nach unten zum Schuh bewegen),* **leg mich auf deinen rechten Schuh.** Pause

Von dort aus er in die rechte Hand nun muss, für das Danke sagen und den Abschiedsgruß. *(Kind beugt sich nach unten um den Ball aufzunehmen, hebt ihn über seinen Kopf und macht eine „Winkbewegung“)* **Noch einen Schritt bis zum Ende, leg mich zur Seite und klatsche in die Hände.** *(Ball weglegen lassen und klatschen)*

**Dieser Reim ist keine Kopie!!! Er wurde von mir selbst geschrieben und ist ein Unikat.*