

Nach Anweisung vom Trainer führt das Kind folgende Bewegungen aus:

Im Stehen:

- ❖ Zeige mir deine linke Hand.
- ❖ Wo ist deine rechte Hand?
- ❖ Lege deine linke Hand auf dein rechtes Knie,
- ❖ dann deine rechte Hand auf dein linkes Knie.
- ❖ Berühre nun mit dem linken Ellenbogen dein rechtes Knie
- ❖ und jetzt mit deinem rechten Ellenbogen dein linkes Knie.
- ❖ Dein linker Daumen berührt nun deinen rechten Oberschenkel
- ❖ und dann tippst du mit dem rechten Zeigefinger auf dein linkes Schienbein.
- ❖ Berühre nun mit dem linken Mittelfinger dein rechtes Ohr und
- ❖ jetzt mit dem rechten Zeigefinger dein Kinn.
- ❖ Hebe dein rechtes Bein an, setze es wieder ab
- ❖ und hüpfе jetzt drei Mal auf dem rechten Bein.
- ❖ Hüpfе drei Mal auf dem linken Bein.
- ❖ Stelle deinen linken Fuß vor deinen rechten Fuß,
- ❖ dann beide Füße wieder nebeneinander und
- ❖ jetzt deinen rechten Fuß hinter deinen linken Fuß.

Wir setzen uns im Schneidersitz mit einem kleinen Sandsäckchen auf den Fußboden:

- ❖ Nimm das Säckchen in deine rechte Hand und lege es auf dein linkes Knie.
- ❖ Lege es nun mit der linken Hand auf deine rechte Schulter.
- ❖ Jetzt platziere es mit der linken Hand auf dein rechtes Knie und
- ❖ lege es nun mit der rechten Hand auf deine linke Schulter.
- ❖ Lege jetzt das kleine Kissen mit deiner rechten Hand auf deinen linken Oberschenkel,
- ❖ dann mit links auf deinen rechten Oberschenkel.
- ❖ Nun wandert das Säckchen in deiner rechten Hand nach oben auf deinen Kopf.
- ❖ Und nun für Profis: Du stehst langsam auf mit dem Säckchen auf deinem Kopf, gehst einige Schritte bis zur Wand und berührst die Wand mit deiner rechten Hand. Nun drehst du dich um und gehst zurück zum Ausgangspunkt. Wenn sich das Säckchen jetzt noch auf deinem Kopf befindet, hast du heute den Profi-Status erreicht 😊
- Steigerung: über einen etwas längeren Flur gehen oder zweimal hin- und zurückgehen.
- Die Säckchen können z. B. auch mit Reis, Bohnen oder Kirschkernen gefüllt sein, die Übung kann aber auch mit einem Ball oder nur mit den Händen ausgeführt werden, wobei die jeweiligen Körperteile dann einfach berührt werden.
- Beide Übungen können natürlich auch separat voneinander gemacht werden und anstatt nach Anweisung, können die Übungen vom Trainer vorgemacht werden.