

Körperschema:

Stell dich auf die Matte und hör genau zu was ich sage. Führe die Bewegungen aus.

- Klatsch mit der rechten Hand auf dein linkes Knie
- Klatsch mit der linken Hand auf dein rechtes Knie
- Berühre mit der rechten Hand dein linkes Ohr
- Berühre mit der linken Hand dein linkes Ohr
- Setz dich auf den Boden und hebe das rechte Bein in die Luft
- Leg dich auf den Bauch und hebe beide Beine vom Boden ab
- Leg dich auf die linke Seite und hebe den rechten Arm in die Luft
- Leg dich auf den Bauch und lege die Stirn auf den Boden
- Ziehe die Knie unter den Bauch, leg dich darauf und strecke die Arme seitlich ab

Während den Bewegungen wird immer wieder gefragt in welche Richtung Körperteile der Kinder schauen. In welche Richtung schaut:

- Dein links oder rechts Ohr
- Deine Nase
- Deine linke oder rechte Schulter
- Dein Bauchnabel
- Dein Po

Nun setzt sich das Kind auf die Matte, verschiedene Tücher liegen bereit. Das Kind hat die Aufgabe verschiedene Körperteile mit den Tüchern einzuwickeln. Die Anweisungen dafür lauten:

- Packe deinen rechten Unterarm ein
- Packe deine linke Große Zehen ein
- Packe deinen rechten Oberschenkel ein
- Packe beide Knie ein
- Packe deinen Bauch ein
- Packe deine rechte Schulter ein