

Spielkarten für Körperschemaübungen

Vorbereitung: Die Karten werden ausgedruckt, laminiert und ausgeschnitten.

Bewegungen beschreiben

- 1) Eine Karte wird gezogen (Trainingskandidat oder Trainer)
- 2-1) Der Trainingskandidat beschreibt die Karte (linker Arm, rechter Arm, linkes Bein, rechtes Bein, etc.)
- 2-2) Der Trainer stellt Fragen. z.B. Welches Bein hebt das Männchen?

Bewegung nachmachen

- 1) Die Karten werden gemischt
- 2) Eine Karte wird gezogen (Trainingskandidat oder Trainer)
- 3) die Körperstellung/Bewegung wird nachgemacht

Bewegungsfolgen nachmachen

Ü1)

- 1) Die Karten werden gemischt
- 2) mehrere Karten gezogen
- 3) Bewegungsfolge wird nachgemacht

Ü2)

- 1) Kind oder mehrere Kinder gehen im Kreis
- 2) Trainer zeigt eine Karte
- 3) Die Bewegung wird aus dem Lauf nachgemacht











