



Körperschema

Übungen mit der Gliederpuppe

Führe den Auftrag mit deinem eigenen Körper aus und bringe danach die mitgebrachte Gliederpuppe in die richtige Position!

Lege deine linke Hand auf deine Schulter!

Lege deine rechte Hand auf deinen Bauch!

Strecke deinen rechten Arm nach oben, mache eine Faust und kreise damit im Uhrzeigersinn!

Überkreuze deine Beine und strecke beide Arme seitlich aus!

Strecke das linke Bein nach vorne!

Strecke den rechten Arm nach oben und hebe das linke Bein!

Mach mit den Beinen eine Grätsche und verschränke die Arme am Rücken!

Lege die linke Hand auf den Rücken!

Überkreuze deine Beine und falte deine Hände über dem Kopf!

Strecke das linke Bein nach vorne und lege deine rechte Hand auf deinen Kopf!

Übungen ohne Gliederpuppe:

Berühre mit deinem rechten Fuß deine Nase!

Berühre mit dem linken Ringfinger deinen Daumen!

Berühre mit dem rechten Daumen dein linkes Ohr!

Berühre mit dem linken Mittelfinger dein rechtes Auge!

Lege dein rechtes Ohr auf deine rechte Schulter!

Lege dein linkes Ohr auf deine linke Schulter!

Berühre mit deinem rechten Fuß deine linke Pobacke!

Falte deine Hände und strecke sie in die Luft so weit du kannst!