

Körperschema

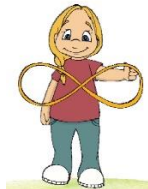
Verbinde die Übungsbeschreibungen mit dem richtigen Bild. Danach probiere die Übungen selber aus.



Kreise mit deinen Schultern rückwärts.
Wiederholung: mit den Schultern vorwärts kreisen.



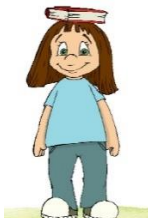
Balanciere ein Buch auf deinem Kopf.



Schüttle deinen Körper aus. Hebe dabei leicht deinen rechten Fuß.
Bei der Wiederholung hebe deinen linken Fuß.



Zeichne mit deiner linken Hand liegende Achte in die Luft.
Wiederholung mit der rechten Hand.



Strecke beide Hände zum rechten Fuß.
Wiederholung: beide Hände zum linken Fuß strecken.



Hebe beide Arme in die Höhe und streck dich.
Bewege dabei deinen Kopf nach vorne und nach hinten.



Ziehe deinen rechten Ellbogen zu deinem linken Knie.
Wiederholung: linke Ellbogen zum rechten Knie.