

Körperschema:

Stell dich auf den Weichboden und hör genau zu, was ich dir sage. Führe die Bewegungen aus.

- Berühre mit der rechten Hand deine linke Schulter
- Berühre mit der linken Hand das linke Knie
- Berühre mit der rechten Hand dein linkes Ohr
- Berühre mit der linken Hand deinen Bauch
- Berühre mit der linken Hand deine rechte Schulter
- Berühre mit der rechten Hand deine Nase
- Setze dich auf den Boden und hebe dein linkes Bein vom Boden ab
- Setze dich auf den Boden und hebe dein rechtes Bein vom Boden ab
- Lege dich nun auf den Bauch und hebe dein linkes Bein vom Boden ab
- Bleibe liegen und hebe deine rechte Hand vom Boden ab
- Lege dich auf die linke Seite und hebe den rechten Arm in die Luft
- Lege dich auf die rechte Seite und hebe dein linkes Bein in die Luft
- Lege dich auf den Bauch und lege die Stirn auf den Boden
- Ziehe nun die Knie unter deinen Bauch und lass die Stirn am Boden liegen; strecke deine Arme seitlich ab

Anschließend setzt sich das Kind auf die Matte – verschiedenfarbige Jongliertücher liegen bereit. Nun soll es verschiedene Körperteile mit Tüchern einwickeln:

- Wickel deinen Bauch ein
- Wickel deinen linken Unterschenkel ein
- Wickel deinen rechten Oberarm ein
- Wickel deinen linken Daumen ein
- Wickel beide Knie ein