

### Körperschema Übungen:

Anna legt sich bequem auf den Rücken und es werden Buchstaben, Zahlen und in weiterer Folge leichte Rechenaufgaben geschrieben.

Anna stellt sich bequem hin und es werden einerseits Aufgaben gestellt:

- \* Berühre mit der rechten Hand deinen linken Fuß
- \* Greife dir mit drei Fingern der linken Hand auf den Kopf
- \* Drehe dich nach rechts einmal im Uhrzeigersinn
- \* Spreize den Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand und den Daumen der linken Hand, hebe dabei gleichzeitig den rechten großen Zeh
- \* Stell dich in Grätschstellung hin und führe den rechten Arm so weit als möglich nach unten, den linken Arm ausgestreckt nach oben
- \* Liegende Acht (Unendlichkeitsschleife) nachfahren lassen in versch. Richtungen
- \* Gehe auf Zehenspitzen 5 Schritte zurück
- \* Berühre mit dem linken Zeigefinger den Ellenbogen des rechten Arms
- \* Richte deinen Blick 5 sec. lang auf deinen großen Zeh des rechten Fußes und bewege diesen
- \* Schwinge zuerst beide Arme gleichzeitig, dann versuche die beiden Arme in unterschiedliche Vor- und Rückwärtsbewegungen zu kreisen

