

Übungen zum Körperschema!!

1. Halte deine rechte Hand auf deine linke Schulter!
2. Halte deine linke Hand auf dein linkes Knie!
3. Berühre mit der rechten Hand deinen Bauch!
4. Berühre mit der linken Hand deinen linken Oberschenkel!
5. Stell deinen rechten Fuß auf den Teppich!
6. Stell deinen linken Fuß nach vorne, deinen rechten Fuß nach hinten!
7. Stell deinen linken Fuß auf den Stuhl!
8. Stell deinen rechten Fuß unter den Tisch!
9. Berühre mit der rechten Hand die rechte Schulter und mit der linken Hand dein rechtes Knie!
10. Bringe den rechten Ellenbogen zu deinem linken Knie!
11. Halte den linken Ellenbogen an die Wand!
12. Berühre mit der rechten Hand den großen Zeh von deinem linken Fuß!
13. Berühre mit der linken Hand deine Brust!
14. Bring dein rechtes Knie auf den Teppich!
15. Streck deinen rechten Daumen in die Luft!
16. Zeig mir deinen linken kleinen Finger!
17. Zeig mir deinen rechten Zeigefinger und deinen linken Ringfinger!
18. Streck den rechten Arm in die Luft!
19. Streck den linken Arm zur linken Seite!
20. Streck den rechten Arm zur Seite und den linken nach hinten!

Je nach Alter des Kindes sind den Übungen keine Grenzen gesetzt!!!!