

Stelle dich auf den rechten Fuß und pendle mit dem
linken Bein vor und zurück!

5 x

Stelle dich auf den linken Fuß und pendle mit dem
rechten Bein vor und zurück!

5 x

Stelle dich auf den rechten Fuß und pendle mit dem
linken Bein vor deinem Körper nach
rechts und
links!

5 x

Stelle dich auf den linken Fuß und pendle mit dem
rechten Bein vor deinem Körper nach
links und rechts!

5 x

Hebe das rechte Knie und berühre es mit dem linken
Ellenbogen!

5 x

Hebe das linke Knie und berühre es mit dem rechten
Ellenbogen!

5 x

Stelle dich auf den rechten Fuß und strecke das linke Bein nach vor. Nun kreise mit dem linken Fuß im Uhrzeigersinn.

5 x

Stelle dich auf den linken Fuß und strecke das rechte Bein nach vor. Nun kreise mit dem rechten Fuß gegen den Uhrzeigersinn.

5 x

Strecke den rechten Arm nach vorne aus, mache mit der rechten Hand eine Faust und strecke den Daumen nach oben. Nun beschreibt dein Daumen eine liegende Acht, die Augen folgen dem Daumen, der Kopf bleibt ruhig.

5 x

Strecke den linken Arm nach vorne aus, mache mit der linken Hand eine Faust und strecke den Daumen nach oben. Nun beschreibt dein Daumen eine liegende Acht, die Augen folgen dem Daumen, der Kopf bleibt ruhig.

5 x

Strecke den rechten Arm aus, die Handfläche zeigt
nach oben.

Strecke den linken Arm dazu aus, die Handfläche zeigt
nach oben.

Nun zeichne mit beiden Händen in der Luft ein Herz

5 x

Strecke den linken Arm auf die Seite.

Strecke den rechten Arm ebenso auf die Seite.

Nun führe beide Arme über den Kopf und klatsche über
dem Kopf in die Hände.

5 x

Greife mit dem rechten Arm über deinen Kopf
und berühre mit den Fingern dein linkes Ohr.

5 x

Greife mit dem linken Arm über deinen Kopf
und berühre mit den Fingern dein rechtes Ohr.

5 x

Drehe den Kopf auf die linke Seite und nicke mit dem Kopf. Nun drehe den Kopf langsam nach rechts und nicke hier ebenfalls.

5 x

Stelle dir vor, du kannst mit der Nase in der Luft schreiben. Zeichne nun mit der Nase eine liegende Acht, der Kopf bewegt sich mit.

5 x

Stelle dir vor, du kannst mit der Nase in der Luft schreiben. Schreibe nun mit der Nase deinen Namen, der Kopf bewegt sich mit.

2 x

Stelle dich auf beide Beine, beuge nun den Oberkörper vor und lass die Arme hängen. Schwinge nun die Arme von rechts nach links und wieder zurück.

5 x

Stelle dich auf beide Beine ruhig hin. Stütze die Hände auf beiden Seiten in die Hüften und bewege nun die Hüfte nach rechts und nach links.

5 x

Stelle dich auf beide Beine ruhig hin. Stütze die Hände auf beiden Seiten in die Hüften und bewege nun die Hüfte im Uhrzeigersinn im Kreis.

5 x

Führe die Fingerspitzen vor deinem Körper zusammen:
Daumen auf Daumen, Zeigefinger auf Zeigefinger, ...
und kleiner Finger auf kleinen Finger.

Strecke jetzt beide Daumen weg und führe sie wieder
zusammen, danach beide Zeigefinger, danach beide
Mittelfinger, danach beide Ringfinger und zum Schluss
beide kleine Finger.

3 x

Halte beide Hände vor deinem Körper, die Handflächen
zeigen nach oben. Führe nun mit beiden Händen die

Finger so zusammen:

Daumen und Zeigefinger

Daumen und Mittelfinger

Daumen und Ringfinger

Daumen und kleiner Finger

5 x

Karteikarten Körperschema:

Karteikarten ausschneiden und laminieren

3—4 Karten unterschiedlicher Farbe durchführen

Bereiche: gelb—Beine, blau—Arme, rot—Kopf, grün—Rumpf, grau—Finger