

Körperschema – Bewegungsaufträge ausführen

Aufträge werden dem Kind vorgelesen, bzw. können auf Leseröllchen selber vom Kind gelesen und ausgeführt werden.

Lege beide Hände auf deinen Kopf!

Atme 3 Mal tief durch!

Stemme beide Hände in die Hüften! Dreh deinen Oberkörper 3 Mal abwechselnd nach links und nach rechts!

Leg die linke Hand ans linke Ohr!

Heb das rechte Bein und leg die linke Hand auf das rechte Knie! Wiederhole die Übung 3 Mal!

Greif mit der linken Hand ans rechte Ohr!

Greif mit der linken Hand an die Nasenspitze und mit der rechten Hand über den Kopf ans linke Ohr!

Heb das linke Knie 3 Mal zum rechten Ellbogen!

Greif mit der rechten Hand über den Kopf ans linke Ohr!

Leg die rechte Hand ans rechte Ohr!

Heb das linke Bein und leg die rechte Hand auf das linke Knie! Wiederhole die Übung 3 Mal!

Greif mit der rechten Hand an die Nasenspitze und mit der linken Hand ans rechte Ohr! Wiederhole die Übung umgekehrt!

Heb das rechte Knie 3 Mal zum linken Ellbogen!

Spring wie ein Hampelmann! Wiederhole die Übung 5 Mal!

Steh 20 Sekunden auf dem linken Bein!

Steh 20 Sekunden auf dem rechten Bein!

Verschränke deine Arme vor der Brust! Nimm sie wieder auseinander und wechsle die Position der Arme beim Verschränken!

