

Selbstportrait

Hierfür benötigst du Hilfe von einer anderen Person. Lege dich auf ein sehr großen Bogen Papier. Nun malt eine Person den Umriss deines Körpers! Nichts vergessen (Finger!!)

Folge den Anweisungen!

- 1.) Male dir Augen, sie strahlen in deiner Augenfarbe.
- 2.) Zeichne dir eine Nase. Wie sieht sie aus? Hast du eine Stupsnase, eine große Nase, eine Hakennase, eine schmale Nase oder eine breite Nase?
- 3.) Vergiss nicht die Augenbrauen und Wimpern zu malen!
- 4.) Hast du markante Merkmale in deinem Gesicht, wie Sommersprossen, Muttermale, eine Brille?
- 5.) Deine Ohren fehlen! Füge sie hinzu. Trägst du Ohringe?
- 6.) Du bist heute fröhlich, wie zeichnest du deinen Mund?
- 7.) Male deine Haare.
- 8.) Trägst du Schmuck am Hals?
- 9.) Welche Kleidungsstücke trägst du heute? Pullover, T-Shirt, Jeans, Hose, Leggings, Kleid, Rock. Male sie genau Selbstbild. Vergiss die Schuhe nicht!

Zeige nun auf: (der Trainer wählt die Körperteile auf die der Kandidat zeigen soll)

-) deinen Kopf
-) deine Augen

-) deine Stirn
-) deine Augenbrauen

-) deine Ohren
-) deine Lippen
-) deine rechte Schulter
-) deinen rechten Oberarm
-) deinen rechten Ellenbogen
-) deinen rechten Unterarm
-) die rechte Hand
-) den rechten Daumen
-) den rechten Zeigefinger
-) den rechten Mittelfinger
-) den rechten Ringfinger
-) den rechten kleinen Finger
-) die rechte Handfläche
-) den rechten Handrücken
-) die rechte Brust
-) den Bauch
-) den rechten Oberschenkel
-) das rechte Knie
-) die rechte Kniekehle
-) das rechte Schienbein
-) der rechte Knöchel
-) der rechte Fuß
-) die Zehen deines rechten Fußes

-) deine Nase
-) deinen Hals
-) deine linke Schulter
-) deinen linken Oberarm
-) deinen linken
Ellenbogen
-) deinen linken Unterarm
-) die linke Hand
-) den linken Daumen
-) den linken Zeigefinger
-) den linken Mittelfinger
-) den linken Ringfinger
-) den linken kleinen
Finger
-) die linke Handfläche
-) den linken Handrücken
-) die linke Brust
-) den Po
-) den linken Oberschenkel
-) das linke Knie
-) die linke Kniekehle
-) das linke Schienbein
-) der linke Knöchel
-) der linke Fuß
-) die Zehen deines linken
Fußes